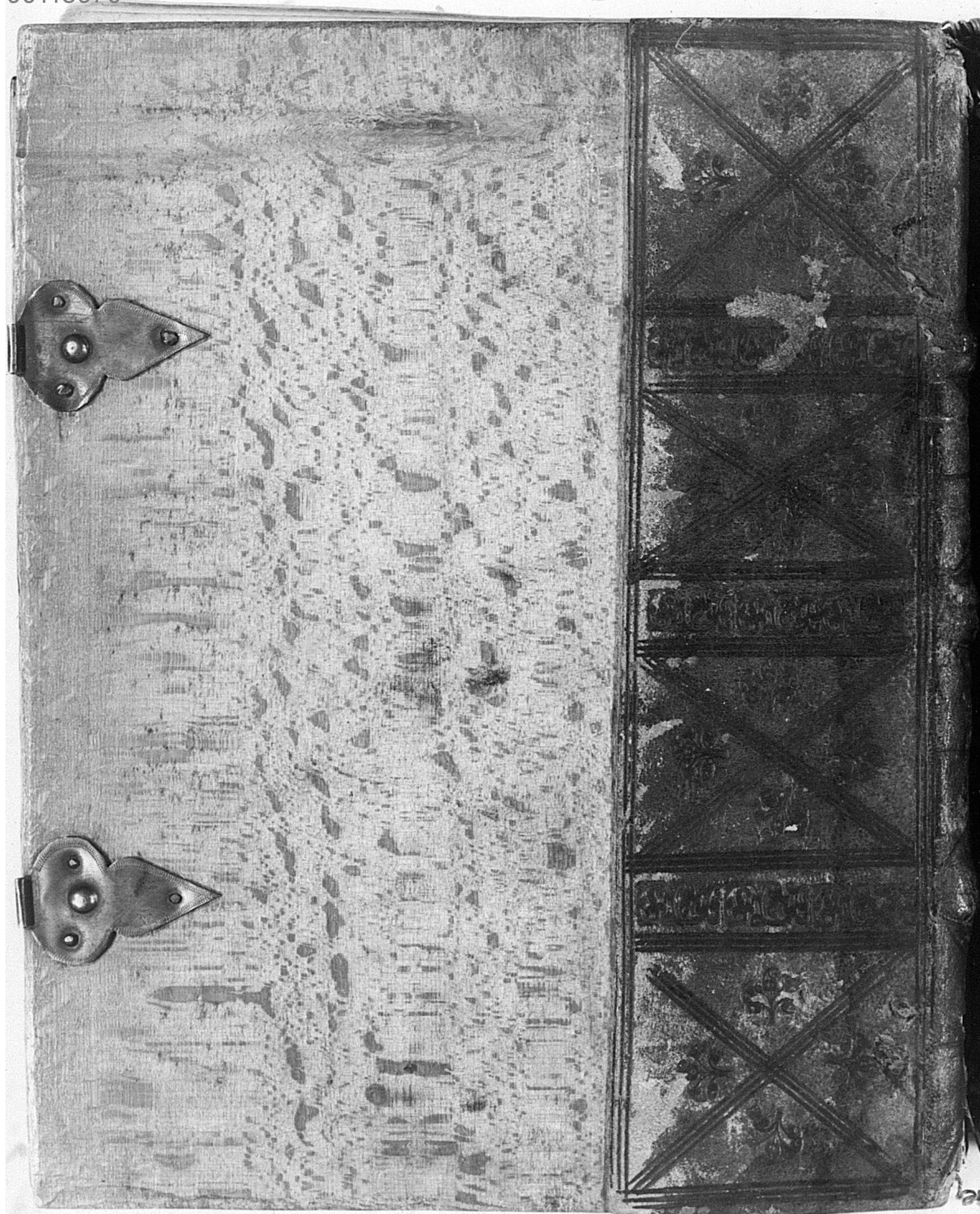
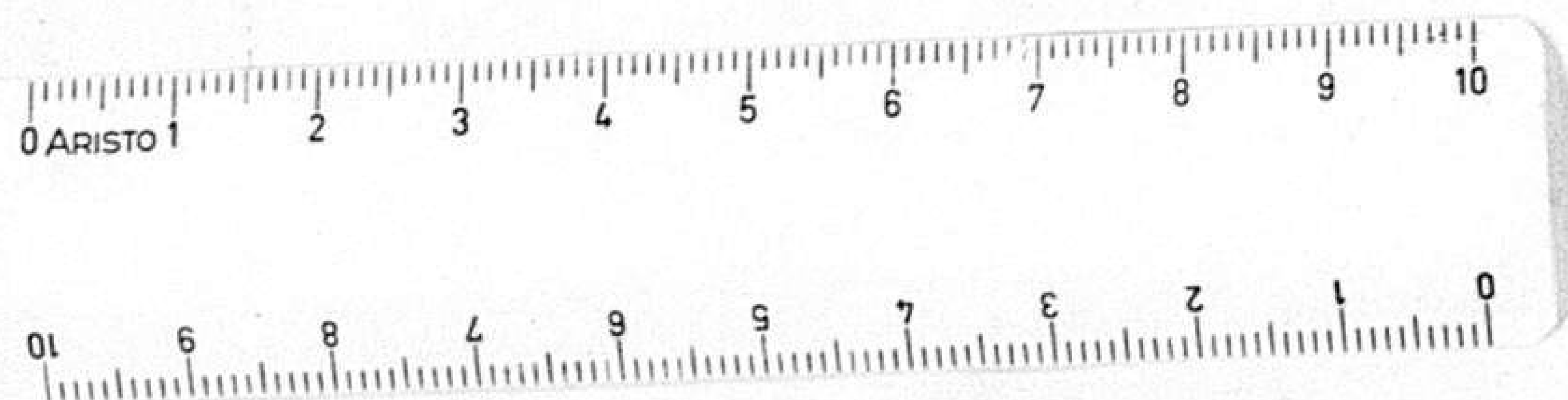
Rāzī, Muhammad Ibn-Zakarīyā ar- [Verfasser]

Daf madārr al-aġiya - BSB Cod.arab. 840

[S.l.] marokkanisch circa 500-1866




0 ARISTO 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10


Ex Bibliotheca Serenisſ.rum
Vtriusq; Bauariæ Ducum.
.1618.

ليوسف بن سليمن

للجفل تنقض بادي فوق هامته   لا تسألن فما من الروح

Rasis in Medicina.

إذا اجتمع الجوع المبرح والهوى   نسيت وصال الغانيات الكواعب

وزائرة للشيب لاحت بمفرقي   فبادرتها بالنتف خوفا من الحتف
فقالت على ضعفي عززت ووحدتي   رويدك حتى يلحق الجيش من خلفي

Joannis Alberti Widmestadij.

17.

فنقول أنه لما كان معول الناس في اغذ
على الخبز والماء والشراب واللحم وكانوا لحفظه اكثر اشتغ
منهم لغيرها رأيت أن أبدأ بالقول فيها والله المعين الموفق بفضله
ورحمته

القول في الحنطة والخبز منها ومضارها وما تدفع به تلك المضار وصنوف الخبز

والاغذية منها في حال دون حال
ما قوله الخبز مع اعتياد الكثير له ووروده دايما عليها وجرى
العادة بالاغتذاء به مضارا ينبغي ان نذكر وبذكر ما يدفعها
وصنوفا ينبغي ان تميز وتفصل

فمنه السميد والحوارى والخشكار

على مراتبها في ذلك من قلة النخالة وكثرتها والفطير والمختمر
والكثير الملح والبورق والقليل منهما وخبز التنور وخبز الفرن
وخبز الملة والكوانين

فمن مضار الخبز السميد والحوارى

انه ابطأ انهضاما وخروجا من البطن من الخشكار وانه اكثر
نفخا وتوليدا للرياح وانه يولد السدد في الكبد والحصاة في الكلى

الله الرحمن الرحيم ولا حول ولا قوة الا بالله العظيم
قال ابو بكر محمد بن زكريا الرازي امرني السيد الامير
ابو العباس احمد بن علي مولى امير المومنين اطال الله بقاه
بتاليف كتاب في دفع مضار الاغذية تام مستقصى وان امثل فيه
من ذكر العلل والاسباب التي تحمل على سعة الكتب الى ذكر
المعاني والنكت الجزئية التي يعم نفعها جميع الناظرين فيها
للمستعملين لها لما قد تبين له ايده الله في ذلك من عظيم النفع
وشموله ولعدمه ايضا كتابا مستقصى في هذا الفن
وعملت كتابي هذا راجيا لثواب الله جل وعز اولا ومنتهيا بعد الى
امر اعلاه الله ومتحريا مرضاته وانه لما اجلت الفكر في ان يكون
هذا الكتاب تاما مستقصى في غرضه المقصود رايت انه ينبغي
ان اجمع الى ذكر الامور الجزئية التي تخص غذاءً غذاءً في دفع مضاره ذكر
قوانين وامور كلية في تدبير المطعم والمشرب
فانه ينبغي ان اجعله مقالتين واذكر في الاولى منهما الامور الخاصة
والجزئية وفي الثانية القوانين العامية الكلية وانا اعمل ذلك
بمشيئة الله عز وجل واياه اسال التوفيق والفعل والعون على كل
ما يرضي السيد ايده الله ويقرب لديه ويحظى منه وهذا حين ابتدى بذلك

فنقول انه لما كان معول الناس في اغذ
على الخبز والماء والشراب واللحم وكانوا لهذه اكثر استعمـ
منهم لغيرها رايت ان ابدا بالقول فيها والله المعين الموفق بفضله
ورحمته

القول في الحنطة والخبز منها ومضارها وما تدفع به تلك المضار وصنوف الخبز

والاوفق منها في حال دون حال

ما نقول ان الخبز مع اعتناء الطبيعة له وورودها دايما عليها وجرى
العادة بالاغتذاء به مضارا ينبغي ان تذكر ونذكر ما يدفعها
وصنوفا ينبغي ان تميز وتفصل

فمنه السميد والحواري والخشكار

على مراتبها في ذلك من قلة النخالة وكثرتها والفطير والمختمر
والكثير الملح والبورق والعديم منهما وخبز التنور وخبز الفرن
وخبز الملة والكماج

فمن مضار الخبز السميد والحواري

انه اعسر انهضاما وخروجا من البطن من الخشكار وانه اكثر
نفخا وتوليدا للرياح وانه يولد السدد في الكبد والحصاة في الكلى

الله الرحمن الرحيم ولا حول ولا قوة الا بالله العظيم

قال ابو بكر محمد بن زكريا الرازي امرني السيد الامير
ابو العباس احمد بن علي مولى امير المومنين اطال الله بقاءه
بتاليف كتاب في دفع مضار الاغذية تام مستقصى وان امثل فيه
من ذكر العلل والاسباب التي تحتمل العلل اسعه الكشف عن او ذكر
المعاني والنكت الجزئيات التي يعم نفعها جميع الناظرين فيها
للمستعملين لها لما قد تبين لي ايده الله في ذلك من عظيم النفع
وشموله ولعدمه ايضا كتابا مستقصى في هذا الفن
وعملت كتابي هذا راجيا الثواب من الله جل وعز اولا ومنتهيا بعد الى
امره اعلاه الله ومتحريا مرضاته وانه لما اجلت الفكر في ان يكون
هذا الكتاب تاما مستقصى في غرضه المقصود رايت انه ينبغي
ان الحق به ذكر الامور الجزوية التي تجري مجرى ما ذكرنا في دفع مضارة ذكر
قوانين وامور كلية في تدبير المطعم والمشرب
فانه ينبغي ان اجعله مقالتين واذكر في الاولى منهما الامور الخاصة
الجزوية وفي الثانية القوانين العامية الكلية وانا اخذ في ذلك
بمشيئة الله عز وجل واياه اسل التوفيق والفعل والعون على كل
ما يرضي السيد ايده الله ويقرب لديه ويدني منه وهذا حين ابتدي بذلك

فليجتنب أكل الفواكه الرطبة قبله ولا سيما الحامضة و[illegible]
قبله شيئا يسيرا من الزبيب العتيق ويأخذ فيه جوزة من الجوارش
أو الكمون ويأمر أن يكثر في كثيره من الأدوية ويصبر عنه
من الشراب والصعتر والثوم ولا سيما في الأوقات والبلدان
الباردة ۝
ويكون أكثر أكله لهذا الخبز الاسفيداجات والمكمخات ويحذر
أكله مع الماست والرايب والكشكية والمصلية والحصرمية
والبوارد المعمولة بماء الحصرم والرمان ونحوها من الحوامض
والقوابض ويقل شرب ماء الثلج عليه ويصرف شرابه ويقلله
ويقويه ۝
وإذا اضطر إلى أكله يوما بعضه وصنعت من الأمراق الغليظة
والباردة تناول الكموني والفلافلي ويصرف شرابه وبنوع
من بعده ويعود في الحمام من غده ويومر أن يكثر في تلك الأمراق
من الثوم وخاصة في الكشكية والمضيرة لأنها أعسر
الأغذية انهضاما فإن الثوم أكسر الأغذية كلها للنفخ
وله مع ذلك ألا يعطش كإعطاش الأدوية الحارة ۝
وبهذا التدبير يمكن أن يسلم من يعتريه القولنج وأوجاع الجنب

في المستعدين لذلك ولذلك ينبغي ان يقلل غذاءه عنه الشي
كثار من تعتريه الرياح الغليظة ويبس البطن والسدد في
الجسد والغلظ في الطحال والحصاة في الكلى ويسرع اليه الامتلا
وتنصبه اوجاع المفاصل والنقرس ويهلون ٥

ومما يدفع به هذه المضار

ان يكثر فيه من التمر والبرود ويتبع بعد الاكل شرب
السكنجبين البزوري واخذ بزر الشبث والكرويا مع السكر الطبرزد
متى احس بثقل تحت الاضلاع من الجانب الايمن ٥
واما من احس بثقل في الظهر وعسر البول وقلة فيه فليأخذ من هذا
الدوا ايام ما قبل الطعام بثلاث ساعات ٥ **وصفته**
يوخذ من بزر البطيخ المقشر وزن عشرة دراهم ومن بزر القثا
واللوز المر والدوقو من كل واحد درهمان ويستف منها وزن
ثلاثة دراهم ويشرب عليها ما قد غلي فيه برشياوشان الى ان يفقد
ذلك العارض ٥
ويكثر من احس بهذا العارض من البطيخ في ايامه ويحترس ايضا
من ماء الباقلى فان هذا التدبير يمنع من ان يتم تولد الحصاة في الكلى
والنقرس في مفاصله ٥ واما من تعتريه عليه رياح غليظة

بهذا التدبير في اخراج الثفل اخذ في الاسبوع مرة من ال...
التي شانها اخراج الثفل ولا تجاوز من فوقها الامعاء والمعدة يسيرا
ومنها الصبر ولب القرطم وبزر الانجرة وقليل التربد
ويسير من جوارش السفرجل المسهل ونحوها ٥

صفة دواء يخرج الثفل وينفع من القولنج البلغمي

ويحلو مع ذلك عن الراس والحواس ولا يضر بالشفة
يؤخذ من الصبر الجيد وزن ثلثي درهم ومن المقل الازرق ثلث درهم
يعجن بماء الكرنب ويتعاهد بالليل ويبطل هذا الدواء لمن ليس بحار
المزاج جدا ولا ملتهبه ٥

صفة دواء يعمل مثل عمله ويصلح لمن هو حار المزاج ملتهبه جدا

يؤخذ من الصبر ثلثا درهم ومن الكثيرا ثلث درهم ويعجن
بلعاب البزر قطونا ويستعمل ٥

صفة دواء يخرج الثفل وهو بمنزلة الغذا

يؤخذ من لب القرطم قدر الحاجة ويعجن بعسل اللبنى ويؤخذ منه عند

سيما بالرياح الغليظة من مضرة إدمان السميد والحواري
من يعسر خروج النجو منه ويعتريه يبس الكبد أيضا فليقدم
من طعامه ما عمل بالمري ويأخذ زيتونا من زيتون الماء ويشتغل
بالعلايد السمينة ويحسى قبل الطعام أمراق السمينة بالدجاج وخاصة
مع الكرنب والإسفاناخ والسلق ونحو ما أشبهه ۝
ويستعمل أيضا قبل طعامه إما في الصيف أو في أوقات حمى بدنه
إذا ما نفع بجلاب ۝ **وصفته** يؤخذ أجاص يابس
سمين عليك حلو فيغسل بالماء ثم يشق بالسكين مواضع منه ويوف
الجلاب بماء حتى يصير في حد ما يشرب فينقع فيه يوما وليلة وما زاد
حتى يربو ويشبع ثم يؤخذ منه قبل الطعام ثلاث ساعات
من عشرة إلى عشرين ۝
وأما في الشتاء والأوقات التي ليس فيها البرد ملتهبا وأصحاب
الأبدان العبلة الشحمة والمركوبون والمبرودون فينفع لهم التين
بماء العسل ويأخذونه قبل الطعام ۝
وقد يصلح للمحرورين الذين يحتاجون إلى تسهيل خروج الثفل أكل
الفواكه الرطبة التي تفعل ذلك في زمان الصيف وحالات النعاب
البرنك الإجاص الرطب والتوت الشامي ۝ فمن لم يجز منهم

صفة معجون التربذ وهو يصلح لأوجاع الأثفال وفضول الرطوبات التي تتولد عن ادمان اكل الفواكه والألبان والكشكية والمصلية ونحوها

يؤخذ من التربذ النقي المصمغ وزن عشرة دراهم ومن الزنجبيل درهمان ومن السكر الطبرزد وزن اثنا عشر درهما والشونيز من درهم الى ثلاثة وهي تكسر الرياح وتلين البطون

واما الجوارش السفرجلي فينبغي ان يتخذ منه لونان صيفي وشتوي اما الصيفي فعلى هذه الصفة ○

يؤخذ من السقمونيا الانطاكي الزرقا الجيدة وزن درهمين ونصف ومن التربذ المصمغ وزن عشرة دراهم ومن بزر الخيار وبزر القرع من كل واحد خمسة دراهم ومن الورد والطباشير من كل واحد وزن درهمين ونصف ويؤخذ من الترنجبين الطبرزد الجيد ويصب عليه من عصارة السفرجل الحامض المروق ما يغمره ويحل به ويطبخ حتى يصير في قوام العسل ثم يعجن الادوية به منه بمثليه الى ثلاثة امثاله ○

وهذا المقدار عشر شربات اذا اريد به نقض البـــدن

البطن من الطعام وقبله وبعده باربع ساعات مثل البسمه
البطن ويسهل خروج ثفل الطعام الباقي ۝ فان اريد ان يكون
الدوا اصلح وا عجن بعسل التين يحسبون ۝

صفة عسل التين

وهو ان يجعل في طنجير ويصب عليه اربعة امثاله ما ويغلى حتى ينحل
ثم يترك ليلة ليرسب ما يرسب من ترابه ومن غيره ويصفى ويعاد
الى الطنجير ويطبخ حتى يصير في قوام العسل ثم يعجن به ما تريد عجنه
وان اخذ منه بنفسه لين الطبيعة والصدر ويسهل خروج ثفل
الطعام

واما عسل التين فهذه صفته

يوخذ التين الاصفر العلك منه فيطبخ بغمره من الما ويتعهد
مقدار الما عليه بان يزاد اذا نقص ويطبخ نهاره وليله حتى يتهرا
التين ثم يترك ليلة ثم يصفى ويعاد الى الطنجير ويطبخ حتى يعلك
ويلقى على هذا الطبيخ اعني طبيخ التين وزن ربعه من الفانيد السجزي
ويطبخ حتى يصير له قوام كقوام شراب التين وهو شراب يسهل
البطن وينقي الكلى ويحسن اللون ويمنع احتباس الاثفال في الامعا
وينفع من الربو والسعال واكثر ما ينفع على الصدر والريه

حتى تتهرا ثم يصفى ويعتصر ويترك ليلة حتى يروق ثم يصفى ويـ
يطرح عليه ربعه سكرا طبرزذا ويطبخ حتى يصير له قوام ويشرب
منه اوقية الى ثلاث اواق او اربع ويغير للمحرورين الما فينفعهم
نفعه لهم جدا ۝
وان عمل هذا الشراب بالترنجبين كان اشد تليينا للبطن لانه دون الاول
للمعدة والين بالامعا

صفة دوا يلين الطبيعة ولا غاية له وهو معتدل في الحر والبرد

يوخذ ملوس الخيار شنبر فتغمر بالما الحار وتغلى حتى تنحل
عسلها ثم يصفى ويوخذ الصفو ويطبخ بنار لينة حتى يصير في
قوام الاشربة ثم يوخذ من الترنجبين الطبرزذ فيسحق ويعجن به
ويرفع ويوخذ منه عند الحاجة فيلين البطن ويسكن اكثر اوجاع
الامعا ويلين الصدر الا انه يحمر الما تحميرا اشد باليبس عن حرارة
يسيرها بل عن صبغ البول من الخيار شنبر

صفة دوا يحل الطبيعة حلا اقوى الا انه يكرب قليلا لمن ليس يعوق فم المعدة

واما الليمون الكبيعه بمقدار اخراج الثفل ثلث الشربة او ربعها

صفة الشربة

يؤخذ من السقمونيا والتربد مثل ما اخذ للصبي ويؤخذ من المصطكا
والعود الهندي والزنجبيل من كل واحد وزن درهم ونصف ويعجن
بما ينبغي سحوقه فدخل بها السفرجل عمل اما وصفيا فلو الشربة مثل
الصبي ويصلح عند التمر في الشتا وحيث لا يخشى ان يسخن البدن
قليلا وهو يقوي المعدة ويثير الشهوة مع اسهاله ه
ولما ان التوسع في ذكر ما يحتاج الانسان اليه جدا في حفظ الصحة
فينبغي ان نذكر من ذلك ضروبا مختلفة معجونات وسفوفات
واشربة لتستعمل الاخذ للادوية في كل حال يحتاج اليها فلذلك نحن
ذاكرون منها صنوفا اخر ه

صفة شراب الاجاص يسهل البطن ويستعمل في الامراض الحادة

وحميات الصيف ويسكن العطش ويقمع الصفراء ويخرجها
يؤخذ من الاجاص القومسي او السبستان العلك فيغسل بالما الحلو غسله
حتى ينقى من غبار ان كان عليه ثم يلقى في برام نظيف ويغمر بما
صاف ويطبخ عليه مقداره كما عملنا في شراب التين ويطبخ

وتخرج الزوجات وتنقي المعدة والامعا منها

يوخذ من لب القرطم وزن عشرة دراهم ومن بزر الانجره والزنجبيل ولبن المقر من كل واحد درهمين ونصف ومن بورق الخبز درهم وربع فيعجن بعسل صعتر حريف او بنقيع الصعتر وينصب نقيعه على العسل الغير صعتري مثله ويغلي حتى ينضب الما ويستعمل فيغني عن العسل الصعتري ٥

يوخذ من هذا الدوا قدر بيضه فينقي المعدة والامعا من جميع ما يلحقها من البلاغم واللزوجات ويسكن الرياح ويخرجها من اسفل ومن فوق ٥

وفيما ذكرنا من هذا الباب كفاية وبلاغ ولنرجع الان الى غرضنا فنقول انا قد ذكرنا كيف تدفع المضار المتولدة من الخبز السميد والحوارى ولنذكر الان الخبز الخشكار ٥

الخبز الخشكار

فنقول ان هذا الخبز يتولد منه دم قليل مايل الى السودا ويكون ذلك بمقدار رداته وقلة نقايه كان امثل الى السودا وكان الدم الذي يتولد منه اقل مقدارا في نفسه واغلظ واميل

حاشية: ... [illegible]

يوخذ من عسل الخيار شنبر الذي وصفنا فيعجن به البنفسج
المسحوق مثل الكحل ويحبب وياخذ منه من اخذ الحب عليه اسهل
من اخذ المعجون ومن شا ان يرضاه معجونا ○

صفة لعوق الخيار شنبر يجمع يلين الطبيعة وينفع من الخوانيق

والاورام والمعدة والامعا

يوخذ من عسل الخيار شنبر ثلاثة اجزا ومن عسل البنفسج جزوا واحدا
يجمعان في شمساني في جام قد شد عليه خرقة ثوب فيه من
الغبار حتى يعلك ثم يرفع ويلعق منه من يريد تليين طبيعته
وينتفع به عند انشا الخوانيق والحاجة الى التحليل

صفة لعوق اخر يجمع يلين البطن ويسكن اوجاع القولنج البارد

واذهاب الحرقة الكاينة في مجاري البول والكلى

يوخذ من الكثيرا والنشا واللوز المقشر الحلو والعابه الخراي اجزا
سوا فيدق كلها حتى تمتزج ثم تعجن بثلاثة امثالها من عسل
الخيار شنبر ويوخذ منها عند الحاجة من نصف اوقية الى اوقية

صفة معجون ينفع المبرودين ونحوهم

له فلذلك ينبغي أن تدفع هذه المضار منه باللبن الحليب والسمن
وسائر الأدهان التي لا كيفية لها حارة كدهن السمسم ٥
وأما الزيت فغير موافق بعقيد العنب والسكر والتمر وأما العسل
فهو أيضا غير موافق لأنه يسرع بإخراجه إلا أن يقع معه دسم
كثير ومع لبوب كثيرة دسمة تكسر منه حدته وتسكنه
ولذلك صار عقيد العنب والسكر أو من الحلاوات في هذا الموضع
والزبد والسمن أو من الدسومات واللبن الحليب الذي لا حموضة فيه
البتة أو من ما فيه ثم الأسفيداجات الدسمة ٥
فأما أكل الكعك من حامض أو مالح أو حريف فردي في هذا الوجه لأن هذا
الخبز قليل الغذاء سريع الخروج فالحلاوات تزيد في غذائه والدسومات
تمنع يبسه وقشفه وجلاءه وحدة الأمعاء بكثرة نخالته
وسرعة خروجه منها ٥

de pane azymo.

وأما الخبز الفطير

فردي في توليد الرياح وإبطاء الخروج فهو لذلك يضر بمن يعتريه
القولنج جدا وهو لذلك أسرع لتوليد السدد والحصاة من المختمر ومن
الخبز الحواري ولذلك ينبغي أن تجتنب فإن اضطر إليه دفع ما يتولد
عنه من هذه المضار بما ذكرنا مما تدفع به المضار المتولدة من الخبز

الى السودا فيتولد عن ذلك مادة الامراض السوداوية ويسرع بالهرم
ويضعف عليه البدن ويتحلل اللحم وتكون عنه الحكة والجرب
والبواسير ونحوها ٥
وان اكثر من الخبز الخشكار بمقدار ما يتولد عنه من الدم المقدار
الذي يحتاج اليه البدن فاحتاج ان تكون كميته اكثر من كمية الخبز
الحوارى كثيرا فيثقل لذلك المعدة وتربو وتنتفخ لا سيما اذا شرب
عليه الما ويتولد من ذلك فنون من النفخ وان قصر عن هذا المقدار
لم يتولد من الدم قدر الوفا بحاجة البدن وينقص عليه اللحم ويطلب
وتذهب نضارته وحسن لونه ورونقه ٥ عنه

والذي يدفع به هذه المضار

منه ان يتادم عليه بالادهان والحلاوات والالبان ويدمن ذلك
ويحذر التادم عليه بالاملاح والحريفات والكوامخ ونحوها
فان ذلك يزيد في شره وفي قلة غذايه وسرعة خروجه من البطن
قبل استيفا ما فيه من الغذا وفي رداة الدم المتولد منه من
الامراض التي ذكرنا ٥
ويسرع ايضا بالهرم والذبول ولا سيما ان لم يشرب الما عليه
وكان البلد مع ذلك يابسا او حارا او صناعة الاكل منه متعبه

والسمد والغلك واللزوجات لكو خبز العزا و موهنه في كثرة
الاعدا ولذلك صار اما لمن يكد ويتعب ويحتاج الى غدا متين قوي

فاما خبز الملة

فاغلظ واشد قوة من خبز العز واعسر خروجا واكثر غدا
الا انه عسر الهضم وليس تخلو من مضارة وبهذا انه يقع على من يهضمه كلاهما

واما خبز الكانون

فاخف من خبز التنور ولا يسيما اذا دق فهو لذلك اعسر خروجا
وليس باكثر غدا من خبز التنور

وبهذا كونا من احوال صنوف الخبز ومنافعها ومضارها وانها
تختلف بحسب الابدان واحوالها وسننها وبلدانها كما بينه
والابدان القوية الهضم والكثيرة التحلل والكثيرة التعب تحتاج
الى الاكثر والاغلظ غدا وللاكثار نزولا وتحللا واما الابدان
المستحصفة والعديمة التعب فتحتاج الى الالطف غدا والاسرع
خروجا وتحللا

فاوفق صنوف الخبز في اكثر الاحوال الحوارى المعتدل الملح والبورق
والخمير المخبوز في التنور المعتدل في غلظه ورقته لان هذا الخبز
معتدل في كثرة الغدا وقلته وسرعة خروج ثفله وبطوء

للوادعين الا انه ينبغي ان يتدرج من تلك العلاجات ويقوى بحسب قوة
الخبز الفطير على المختمر وتوليده لهذه المضار واضر ما تكون
بمن لا يتعب واما من يتعب ويكد نفسه كدا شديدا فكثيرا ما
يسلم منه ٥

De pane fermentato

واما الخبز المختمر

فيسلم من هذه الخلال الا انه اقل واضعف غذاء فمن كان يشتد به
الكد او كان متخلخل البدن ضعيف على ادمانه ٥

ومما يتدرع به ذلك

التادم عليه بالاغذية الغليظة اللزجة كلحوم الحملان والعجاجيل
والهرايس والعصايد وترك التعب او تقليله وكذلك الحمام
والتعرق والاغذية الحريفة والملطفة كالتوابل الحارة والبقول
الحريفة والملح والمري والكوامخ والشراب العتيق جدا ٥
واما الحلو الغليظ منه فنافع في هذا الوجه واما الكثير الملح والبورق
فقليل الغذاء سريع الخروج وبالضد فقد بان كيف يدفع الضرر المتولد
من ادمانهما بما تقدم من كلامنا ٥

واما خبز التنور

فاما من خبز الفرن ففي سرعة الهضم والخروج وقلة توليد النفخ

والحنطة او موجبة عمل الخبز منها واشربها ملاومة لبدن الانسان
المعتدل واذا اكلت نية فربما تولد منها حب القرع ويدفع ذلك
بان يتحسا بعقبه المرى النبطى والخل الثقيف واذا ما اكل المقلو
منها يعقل البطن ولذلك ينبغي ان يتلاحق بما يسهله اسهالا
معتدلا كالماء بيذ السكرى والتين العلك ونحوه ٥

واما الحنطة المطبوخة والفريك

فينبغي ان يحذر ولذلك ينبغي ان يؤخذ بعدهما جوارش الكمون والعاملي
ونحوه وشرب الماء الكثير عليهما فانه يولد القولنج النفخي ٥

واما النشا

فانه يولد السدد فلذلك ينبغي لمن اراد اكل الاشياء المتخذة منه بان ياخذ
معاذ كرنا مما يفتح السدد ويدر البول ويصلح الصدر والرية ويلين
الخشونة منها ويمنع نوازل الزكام ٥

ولان السويق

احدها يكثر استعماله وينتفع به فلنتكلم فيه بمقدار ما يليق
بكتابنا هذا ان كل سويق مناسب للشي الذي منه اتخذ ٥
فسويق الشعير ابرد من سويق الحنطة بمقدار ما الشعير ابرد منها
واكثر توليدا للرياح والذي يكثر استعماله من الاسوقة هذان

والابدان المعتدله او القريبه من الاعتدال اكثر من التي في الاطراف
وكذلك الحال في المهن والبلدان فان الناس المعتدلين ينتفعون اكثر
من المفرطين والبطالين وكذلك ساكنو البلدان المعتدله
والقريبه من الاعتدال اكثر من ساكني البلدان الموغلة في الشمال
والجنوب وانما اضطررنا الى ذكر هذه لان الكلام ها هنا معرضا ان لا
الا نشتغل بالعلل والاسباب لكن بشرح الامور الجزويه النافعه
العايده على الكرابا لصلاح ؞
وبهذا ذكرنا من امر الخبز المعمول من الحنطه كفايه وعلى ان الحنطه
تختلف فيختلف الخبز بحسب اختلافها فيكون المتخذ من الحنطه
الرزينه الحمراء المغربيه اللزجه الغليظه لونها علكا ويكون اكثر
غذا وابطا انحدارا واحوج الى كثير الملح والخمير والنورق ؞
ما ولوا ان ينتفع بهذا اكلوه انفسهم بالرياضة والحركه وبما يفتح
السدد ويمنع من تولد الحصاة ؞
والمتخذ من الحنطة البيضا الخفيفه الجهشيه اقل حاجة الى ذلك

وجملة منفعة الحنطه

انها تغذو البدن وتولد دما يتولد منه اللحم وجميع جوهر الاعضا
فيكون خلف ما تحلل وجملة مضارها ما قد ذكرنا ويدفع بما وصفنا

والحنطة او موجبه عمل الخبز منها واشبهها ملاومة لبدن الانسان المعتدل واذا اكلت نية فربما تولد منها حب القرع ويدفع ذلك بان يتحسا بعقبه المرق النبكتي والخل الثقيف واذمان اكل المقلو منها يعقل البطن ولذلك ينبغي ان لا توكل بسهله اسهالا معتدلا كالمانيه السيرة والتين العلك ونحوه ٥

واما الحنطة المطبوخة والقريك

فينفخان جدا ولذلك ينبغي ان يوخذ بعدهما جوارش الكمون والعامي ونحوه وشرب الما الكثير عليهما فانه يولد القولنج النفخي ٥

واما النشا

فانه يولد السدد فلذلك ينبغي لمن اراد اكل الاشيا المتخذة منه بان ياخذ معادثرا مما يفتح السدد ويدر البول ويصلح الصدر والريه ويلين الخشونة منهما ويمنع نوازل الزكام ٥

ولان السويق

احد ما يكثر استعماله ويتغذى به فلنتكلم فيه بمقدار ما يليق بكتابنا هذا ان كل سويق مناسب للشي الذي منه اتخذ ٥ فسويق الشعير ابرد من سويق الحنطة بمقدار ما الشعير ابرد منها واكثر توليدا للرياح والذي يكثر استعماله من الاسوقه نقدان

والابدان المعتدلة والقريبة من الاعتدال اكثر من التي في الاطراف
وكذلك الحال في المهن والبلدان فان الناس المعتدلين في التعب اكثر
من المعركين والبطالين وكذلك ساكنو البلدان المعتدلة
والقريبة من الاعتدال اكثر من ساكني البلدان الموغلة في الشمال
والجنوب وانما اسكتنا الذي ذكرنا لان الكلام انما موضعنا انا
الا نشتغل بالعلل والاسباب لكن نشرح الامور الجزوية النافعة
العايدة على الكافة بالصلاح ○
وبما اذكرنا من امر الخبز المعمول من الحنطة كفاية وعلى ان الحنطة
تختلف فيختلف الخبز بحسب اختلافها فيكون المتخذ من الحنطة
الرزينة الحمراء المغربية اللزجة الغليظة لزجا علكا ويكون اكثر
غذا وابطا انحدارا واحوج الى كثير الملح والخمير والبورق
واولى ان يتعاهد اكلوه انفسهم بالرياضة والحركة وربما ابطا في
السدد ويمنع من تولد الحصاة ○
والمتخذ من الحنطة البيضاء الخفيفة الهشة اقل حاجة الى ذلك

وجملة منفعة الحنطة

انها تغذو البدن وتولد دما يتولد منه اللحم وجميع جوهر الاعضا
فيكون خلف ما تحلل وجملة مضارها ما قد ذكرنا ويدفع بما وصفنا

بزره وسويق الشعير اجود لمن يحتاج الى تطفيه وتجفيف وهو
لاصحاب الابدان العبلة الكثيرة اللحوم والدم محمود واما الاولون
واصحاب الابدان القضيفة القليلة اللحم المسبرة ردى ۝
واما سائر الاسوقة فتستعمل على سبيل الدوا لا على سبيل
الغذا كما يستعمل سويق النبق والتفاح والرمان الحامض لمعدل
الطبيعة مع حرارة وسويق الخرنوب والغبيرا لعقل الطبيعة ۝
والقول فيها خارج عن غرض هذا الكتاب ۝

القول في الفتيت

وهو احد ما يستعمله الناس للاغذية استعمالا كثيرا وهو
ابطا ينهضم ويولد الامراض الباردة والرطبة كالقولنج ووجع
الجنب والخواصر ويذهب ذلك ان يتخذ خبزه بالسمسم والكمون
والنانخواه ويكثر بورقه ونجاد تخميره ويشرب بالسكر بسرعة
الانحدار ويقل ويلطف نفخه ۝
وينبغي ايضا الا يجمع بين الفتيت والفواكه الرطبة ولا يوخذا
في وقت قريب بعضهما من بعض ولا يتعرض له اصحاب اوجاع المعدة
والقولنج ۝

واما الخبز المنقع بالماء

السويقان اعني سويق الحنطة وسويق الشعير وهما جميعا
ينفعان ويسكنان النزول عن المعدة ويذهب ذلك عنهما ان يغليا
بالماء غليانا جيدا ثم يصبا على خرقة صفيقة ليسيل عنهما الماء
ثم يعصرا حتى يصيرا كبة ثم يشربا بالسكر والماء البارد فيفعل
نفعهما ويسرع انحدارهما وينفعان المحرورين والملتهبين اذا
اكثروا شربه في الصيف ويمنع كون الحميات والامراض الحادة
وهذا من اجل منافعه ○

ولا ينبغي لمن يشربه في الصيف ان ياكل ذلك اليوم فاكهة
رطبة ولا خيارا ولا بقولا ولا يكثر منها ○

واما المبرودون ومن تعتريهم نفخ في البطون واوجاع الظهر والمفاصل
العتيقة والمشايخ واصحاب الامزاج الباردة جدا فلا ينبغي ان
يتعرضوا للسويق البتة وان اضطروا اليه اضطرارا فليشربوه بعد
غسله بالماء الحار مرات بالفانيذ والعسل وبعد اللت بالزيت
ودهن الحبة الخضراء ودهن الجوز ○

وسويق الشعير وان كان ابرد من سويق الحنطة فان سويق الحنطة
لكثرة ما يشرب من الماء معه يبلغ من تطفيته وتبريده البدن مبلغا
اكثر ولا سيما في تركيبه فيكون ابلغ نفعا لمن يحتاج الى التركيب

ونحوها اللهم الا في غير اوقات الصحة كما يوكل الارز المطبوخ
بالسمن او للقصد الى عقل الطبيعة ومع الزيت في بعض الاحوال
للتطبيب وتسكين العطش وذلك بعد جودة طبخ الارز نفسه

واما اخرى ما اوكل ببعض هذه الاشيا عظم ضرره ومن اجل
ذلك تدفع مضرته بما يسرع انحداره والفانيذ والسكر
والعسل وعصير العنب والتمر مما يزيد في اغذايه وجودة
ويسرع خروجه وهو سريع الى توليد السدد في الكبد والطحال
فلذلك ينبغي ان يتعاهد من اصحاب الوادمانه وخاصة ان لم
يكن جرت به عادة لاستعمال الاغذية المفتحة للسدد التي في
الكبد والملطفة للطحال

ومما ينبغي من ذلك مما يتادم به كالمري الكبير والكبر المخلل
والهندبا والطرخشقون والكرفس والسذاب والارز يحبس قليلا
ويجفف كثيرا ان وقع مع الاشيا الرطبة كما ذكرنا فيمنع
من انحلال البطن ويغذو غذا كثيرا ويخصب الجسد اذا طبخ
باللبن واخذ مع السكر ويزيد في المني ونضارة اللون

واما الخبز المتخذ من الشعير

de cebada

فمنفخ مبرد للبدن ولذلك ينبغي ان ياكله من يروم تبريد البدن بل

السمن البري فكثير النفع مضعف للمعدة مطلق للبطن لا يحتمله
الا اصحاب الامزاج الملتهبة الحادة وفي الادمان وفي الاحوال الحارة
واذا اخذ في انحطاط الحميات الحارة وفي الازمان الحارة فانه يطفي
تلهبه ويطلق البطن

واما سائر الناس وخاصة الاصحا المبرودين الذين يعنونهم
النفخ والرياح فلا ينبغي ان يتعرضوه له

ولان الخبز المعد من الارز

قليل الخبز المتخذ من الحنطة في كثرة اغتذا الناس به فينبغي ان نذكره
فنقول ان الخبز الذي من الارز في الجملة اعسر هضما وابطا خروجا
من خبز الحنطة ولذلك قد وقف الناس بالتجربة الا ياكلوه الا مع على
المالح والدسم واللبن والثوم وذلك انهم متى لم ياكلوه مع هذه
الاشيا عظم ضرره وكان منه القولنج الثقل والزحير

وينبغي من يكون القولنج الثقل والزحير منه اكله مع المالح
لانه يسرع انحداره ولا تترك فضلته بطول لبثها في المعا
بلذع المالح للامعا ومع الدسم واللبن لازلاقه ومن تولد الريح
مع الثوم

وليس يحترز احد منهم ان ياكله مع ما الحصرم او مع المصري

الماء ساعة يوخذ منه شي لا ان يشرب عليه الماء اكثر نفعه ولا سيما
ان كان ممن ياخذ منه شي كثيرا ان يشرب عليه اليسير من الشراب الصرف
او يوخذ بعده شي من الكمون والعلافلي والسعتر الا ان يكف بذلك
الزيادة في الانفاخ ٥

واما خبز الباقلي

فينفخ ولا يكاد يدانيه في النفخ شي من الحبوب وهو مع هذا
كثير الصعود الى الراس مشغل له فمن كان من الناس تعتريه الرياح
في البطن فلا اجود له الا يعرض له فان اضطر اليه اكله مع الابزار
الدسمة واخذ بعده من المعجون والعلافلي والجوارش الكموني
ومن كان ايضا يتاذى به لصعوده الى الراس فليصطبغ بعده
بخل واما الباقلي المطبوخ فهو كذلك منفخ يصعد الى الراس
ومما يدفع نفخه ان يكون بعد ان ينبت ويتقشر ولا يترك في
التنبيت مدة طويلة لكن بقدر ما ينفلق ثم يوكل بالزيت او بدهن
الجوز وبالكرويا والكمون والسذاب والصعتر فان ذلك مما يكسر
رياحه والادهان تسهل خروجه من البطن وتقلل من صعود
بخاره الى الراس ٥
واما الرطب منه فينفخ ايضا وهو كثير الانفاخ جدا الا ان صعوده

اصحاب المزاج البارد فانه بالعسل والتمر وكالاسفيدباجات الكثيرة
التوابل ويشرب عليه ماء العسل لما من تشبكه للمفاصل وتوليده للرياح
وللقولنج الصعب الشديد ه

والشعير في الجملة يبرد تبريدا يسيرا وينفع المحرورين واصحاب
الامزاج الحارة ويضر من تعتريه الرياح والامراض السوداوية

واما خبز الحمص

فبطي الانهضام جدا لا سيما ان ينزل ولذلك ينبغي ان يكثر
ملحه وياكله بالملح الكثير من اضطر اليه وان يكثر في امراق
الاسفيدباجات المالحة الدسمة فانه شر ان لم يفعل ذلك به
ولد اوجاعا في المعدة صعبة ويدر البول وعسر خروجه
والم الكلى والامعاء ه

والحمص في الجملة يسخن ويرطب وينفخ ويزيد في الانعاظ والمني
وماؤه يلين البطن ويخرج الريح اذا طبخ مع الكمون والشبث
واكل بالزيت والخردل وينفع من الاورام البلغمية والجسا
المتحجر منه ومن البرد امع لمن جعت رئته ودق صوته وماؤه ايضا
ينفع الكلى والمثانة من الرمل والحصاة ه

واما الرطب منه فينفخ ويبطي الهضم ولا ينبغي ان يشرب عليه

شر من ذلك ويدفع هذه المضرة منه أن يغسل الآكل فاه بماء حار
ويتمضمض ويتغرغر به مرات كثيرة حتى يقلع الخشونة المتولدة
في فيه ولسانه ويمسك في فيه شيئا من دهن اللوز والزبد ودهن
الجوز فإن ذلك يدفع هذه المضرة ○

القول في العدس

وأما العدس فجرمه مولد للدم الغليظ الأسود ولذلك يتولد
من إدمانه الماليخوليا والسرطان والدوالي ونحوها ○
فإن اضطر إلى إدمانه فليتبعه بمطبوخ الأفتيمون ومعجون
القرنفل ويدمن الشراب الرقيق الصافي فإنه يمنع من تولد ذلك منه
وإذا ديم عليه من يقع في كتع أو أكثر منه لتقل بعقبه الجوارشنات
الكاسرة للريح والشراب الممزوج اليسير الصرف ○
ومتى اضطر إلى إدمانه ولم يغفل من إخراج السوداء إلا بهليلج الأسود
والأفتيمون والسنا ليسلم بذلك من الأمراض السوداوية
وينبغي أن يتركه من تعتريه الأمراض السوداوية كالماليخوليا
وابتداء السرطان والدوالي والبواسير ولا يعرض له البتة ○
والعدس بالجملة يبرد ويجفف ومن أكله بقشره يلين البطن
ومقشوره يعقل البطن ويسكن ثائرة الدم وينفع صاحب الجدري

الى الراس وخروجه من البطن اسرع ومما يسرع خروجه و يمنع
ايضا بعجه اكله الملح الكثير او بالاضطجاع المرد من بعد
اكله والمدافعه بشرب الما البارد عليه والنوم على فراش
او وكا يسخن و يكمد البطن بخرق حارة فان كثيرا ونرى سريعا
وخف البطن من ساعته شرب عليه النبيذ الصرف المسخن فلما لا
فان كثيرا ذلك والا احسا الكمون والنمونه والشهوينا زان والجوارشنات
المسهله وذلك بعد اغتراره الحمام وبخروج الما الحار وبدافع وقت
الغذا الوان لا ياكل من البقل شي البتة فانه يقطعا الوجه اين معه ان يولد
القولنج البلغمي ٥

واما المغلق فقل ما يتولد منه البغي وذلك انه حلا سريع الخروج
من البطن والبا قلي الجمله تتولد البرد في الركب واليابس منه
تحضبه ومن البا قلي نفع الصدر ويلينه ويمنع تولد الحصا في الكلى
والمثانه ٥

وجرم البا قلي يفتح السدد في الكبد ويخرج الفضول من الصدر ويمنع
النوازل الرقيقه التي تنزل من الراس ويكون منها السعال المغلق
بالحلو وقشور البا قلي الرطب مرارة وقبض يشوب الفم
ويخشن الحلق وربما هيجا الخوانق وفي الجملة منه ايضا مادام زكها

الاعصاب بدهن الفستق ودهن السوسن ودهن النرجس والاستحمام بالماء العذب الفاتر ثم الوقوف بعقبه في الماء البارد ليسلم من مضرته للعصب وتغليظه الحواس وتوليده للسوداء ٥

القول في الترمس

واما الترمس فهو قليل التكبيد والاغذاء وذلك انه قوي في المرارة واذا نقع وصب ماؤه حتى تذهب مرارته كان كاحد الحبوب التي يغتذى بها وليس يحتاج الى اصلاح شيء منها وتلافي ضررها متى لم يكن من بد من اكل الترمس واضطروا اليه فينبغي ان يكثر عليه بالحلواء والدسم ليعجل الركوب الغذاء عن الادوية ويعدل افساده للدم ان شاء الله ٥

القول في الجاورس والدخن والذرة

واما الجاورس والدخن والذرة فانها عاقلة مجففة للبدن ولذلك ينتفع بها من يحتاج الى عقل الطبيعة وتجفيف البدن ويمكن ان يغتذي بها المستسقون والمترهلون ويدفع عقلها للبطن باكلها مع الدسم الكثير ويبسها للبدن ينفعه الحمام والتمرخ بالدهن وبشرب الشراب الكثير المزاج واكل الاشياء الحلوة الدسمة

القول في البلوط

والامراض الحادة اذا اكل مع الخل وماء الحصرم

القول في الماش

واما الماش فانه اذا اكله المحرور ومن يحتاج الى ان يبرد كيموسه لم يحتج الى اصلاح ولا كانت فيه مضرة فينبغي ان تدفع لانه يبرد ويغذو غذا ليس بالكثير

واما المبرودون ومن يعتريهم الرياح فينبغي ان يدفعوا مضرته بالاخذ للجوارشن الكموني واكله بالخردل

القول في اللوبيا

واما اللوبيا فانه كثير النفخ وليس هو مع ذلك بصالح للمعدة بل يغثي ويثقل الراس ايضا فلذلك ينبغي ان يوكل بالخل والخردل مع السذاب والمري فان الخل يمنع من تبخيره للراس وتوليده للغشي والمري والخل يذهبان بما فيه من تغثيته للمعدة ويكسبانه ويشهيانه الى الكيفية وسرعة انحداره من البطن والسذاب يكسر نفخه ورياحه

القول في الجلبان

واما الجلبان فانه لا يغتذى به الا في الندرة فهو اصلح الزاد فانه قليل الا خوف مضرته في الاكثار معه من الحلوا والدسم وتنقية البدن من السوداء بما ذكرنا من الادوية ومرخ خرز الظهر والعنق وخارج

والنقصير فيه من مقدار الحاجة اليه يضعف البدن ويوهن جميع
الشهوات ويضعف البصر وجميع الحواس ويسهر ويسرع الهرم
والذبول والامراض فيه يرهل البدن ويبرد العصب ويورث
النسيان والرعشة وهو احد الاسباب التي تثير الامراض الباردة
الرطبة ○

والماء العذب يضر اما بكيفيته واما بكميته واما باستعماله
في غير وقته الواجب اما بكميته فاذا شرب منه مقدار ما يغمر
المعدة ثم يبرد اشد برد حتى تتشنج النفس التي في فيه في هذه الحال
يسي الهضم وتخشى منه الهيضة ○

وهذا ايضا يكون اما باتباع العطش واما لطلب الشارب
لذة برده فاذا كان عن فرط العطش ثم كان ذلك العارض واردا
كثيرا او حماما او اكل مالحا او حلوا او حارا فينبغي الا يعاود ذلك
العارض وان كان زيادة عارض عرض فينبغي ان يترك مضرته من وقته
وذلك بالقي حتى يخرج الماء كله او اكثره فاذا جاء الطعام امسك
عن القي وصابر العطش ساعة وطلب النوم وحمل الغذا ان غذا
لا بعطش وما هو ليس الا كالمكسوف والطعام المتخذ
من الهريسة او البيض بسرعة النشوا والكباب المعطل والكوز

وقد يجد من السلوك في بعض الاحوال خيرا وهو عاقل الطبيعة جدا
وليس يسلم من مضرته اذا ادمن وخاصة من لم يعتده الا بالاكثار
من الرسن والحلو مع الاشربة الحلوة ○

القول في الشهلوك

الشهلوك هو اسرع خروجا بالاضافة الى السلوك الا انه اكثر
رياحا منه واكثر اغذا وتدفع مضرته باستعمال الجوارشنات
المسهلة وشرب ما العسل عليه ○

القول في اصناف الما ومنافعه ومضاره وما الاولى منه في كل وقت وحال وزمان

وما يدفع به المضار الحادثة المتولدة عنه وفي ذكر الجمد والثلج
والما البارد والحار وصنوف المياه ومنافعها ومضارها
واصلاح ما يحتاج منها الى الاصلاح ○
فنذكر الان الما فنقول ان الما مركب للغذا وموصله الى
الى الاعضا وبه قوام رطوبات الاعضا الاصلية ونضارة
اللون ورخوصة اللحم وهو يبرد البدن ويرطبه وينفع اصحاب
الامزاج اليابسة والحارة والصفر والما فلا الى من الما

من الماء البارد والبرد جدا وإذا شربوه فإن هضمهم واعطيتهم
القرافر والنبق والجبن الحامض فينبغي أن يبردوه بالغدر التي لا تغشى
منه نفوسهم بغثي ولا يتجاوز وإذ ذاك ابتداء الشهوة ويضمدون
المعدة بالصوف المسخنة ويمرخونها بعد الخبء من الطعام بدهن الناردين
ويطلون بالثلج اليسير عن الماء الكثير ويدخلون في عقب الحمام وينغمسون
فيه وبإزاء ومن السكنجبين السفرجلي والجوارشنات التي تقوي المعدة
ولا تسخنها كجوارش الطباشير التي هذه نسختها

نسخة جوارش الطباشير

يؤخذ من الطباشير الأبيض البالغ وزن عشرة دراهم ومن الورد
المطحون وزن ثلاثة دراهم ومن السماق المنقى من حبه درهمان
ومن الجلنار درهم ومن القاقلة الكبار درهم ومن المصطكا
والعود من كل واحد نصف درهم الشربة ثلاثة دراهم بماء السفرجل
أو ماء التفاح ○
وإذا كان بهم ولا يشتهون مع هذه الحال الا الأغذية الحريفة
ولا يشتهون الطعام الابتة ومعها فينبغي أن يطعموا اسلقفا
وخردلا ويتقيؤوا بالسكنجبين وبالفجل مرتين متواليتين ○
فإن زال عنهم هذا العارض وإلا فعلوا القيء ثلاثة أيام وأعادوه

وما ليس بحلو ولا حار بالفعل ولا بالقوة كالخل والحاد والامراق
الدسمة والاسفيذباجات الكثيرة التوابل والبصل والكراث والكامخ
والجبن العتيق

ولكن يقتصر على البوارد الحامضة وعلى السكباج والاهلام والقريص
من الزيرباج ويشرب الماء الصادق البرد فان لم يسكن العطش
فالممزوجة بالسكنجبين الحامض وشراب التفاح والرمان الحامض
وما اشبههما من الربوب ووضع يديه ورجليه في الماء البارد
ولم يساعد الشهوة مساعدة شديدة

فان لم يصبر فمص الثلج قليلا قليلا ولم يشرب من الماء ما يمكن ان يبرد
البطن فانه بهذا التدبير يمكن ان يسلم من مضرة الماء الكثير التي تبرد
المعدة وتصير سببا لسوء الهضم وانحلال البطن والهيضة
واما اذا كان ذلك لطلب الشارب لذة برده فليقتصر على مص
الثلج قليلا قليلا فان ذلك يجزيه فيما يريد ويسلم من تبريد المعدة
وترقيقها بالماء ومنعه اياها من ان يحتوي على الغذاء وتدبر بهذا
التدبير حتى يبطل هذا العارض عنه وهو يبطل في يومين او ثلاثة
فانه بهذا الوجه يسلم من هذه المضرة من مضار الماء
واما اذا كان الماء انما يضره لشدة برده كالذي تعرض نفوسهم

او ينام نومة يسيرة ثم يستوي منه ما يسكن به تمام عطشه
فان كان هذا العطش شديدا ولم يكن ان يصابر العطش شرب
من الماء بشراب دقيق ممزوج ودسم غذاء فان ذلك يسكن هذا
العطش وكذلك كونه في مكان بارد ووضعه على المعدة
خرقا مبلولة مبرودة على الثلج ٥

وبالجملة فالتصابر على العطش بعد ان يسقى من الماء قليلا
يوهن العطش ويكسره ثم انه يذهب به البتة كما يذهب
التصابر عن التنشاغل السعال وعن الحك الحكة وبهذا الوجه في
دفع المضار الحادثة عن الماء المشروب بكثرة ٥

في المضار الحادثة عن برد الماء والثلج

فاول ان اكثر ما تحدث ذلك لاصحاب الامزاج الباردة والابدان
الشحمة والمشايخ الذين لا تزال تعتريهم الامراض الباردة
فاما اصحاب الامزاج الحارة والالوان الحمر واللحوم الكثيرة
والنبض العظيم فقلما يجدون ذلك بل هو نافع لهم في الهضم
والمنع من الوقوع في الحميات والامراض الحادة لان الماء الصادق
البرد والثلج والجمد من شانه ان يمنع التهاب القلب والمعدة

حتى يزول العوض وهاذا الذين يسلمون من مضرة الما العذب المورده بكثرة كميته او بشدة برده ٥

واما الذين يميلون الى الحار منه ثم يفسد عليهم هضمهم فينبغى ان يتدرجوا قليلا قليلا الى شرب الابرد فالابرد حتى يصير منه الى الحد الذى لا يفسد هضمهم وياخذوا ربوب الفواكه الحامضة كالتفاح والسفرجل ونقيع السماق وما الورد حتى يعطشوا فيشربوه ويتسع من المعدة فعند ذلك لا يفسد هضمهم ثم يتدرجون الى شرب الابرد فالابرد حتى يعودوا معدهم وتحتمل من الما البارد ما لا يفسد به هضمهم ٥

واما المضرة الحادثة منه عن اخذه فى غير وقته فان ذلك يكون اذا ذهب الانسان ميلا منه الى الالتذاذ بالما البارد ان يشرب منه الكثير وهو يطعم طعامه فان ابا العقل ومعطشا على ما ذكرنا فان من شهوة الله يسبح الطعام فى وسط الما ويمنع الما المعدة من الانطباق عليه ٥

فان حال ذلك من اجل الاعدية فليتدل على ما ذكرنا وان لم يصبر عنها فليحتمل العطش والتعليل بمص الثلج ومص الما وتجرعه وترك الاستيفا منه على الطعام الى ان ينهضم ساعتان

باردة ردية في العصب والدماغ ويعسر الطمث من النسا
حتى ينقل ويعسر خروجه فيورث امراضا ردية ويولد في المفاصل
وخدر الظهر اخلاطا غليظة لزجة تتحجر على طول الزمان
وتضر بمن به ورم في احشائه وخراج فيحتاج الى ان ينضج وينبغي
ان يحذر من ان يشرب من الماء البارد والمبرد جدا مفردا او كثيرا بعده
قبل الطعام وبعده لانه يطفي حرارة المعدة اذا شرب منه
كثيرا ضرته ○

وتدفع هذه المضرة منه

ان يستعمل صاحبه ادرار البول والعرق في الحمام والحركات
السريعة التي تهز المفاصل هزا قويا متواترا كالاحضار والضرب
بالصوالج والدلك لجميع البدن حتى يحمر ومرخه من بعد بدهن المسك
او دهن السوسن ودهن النرجس ونحوها مما يسخن العصب ويلطفه
ومما يدر البول ايضا عند البرد البلغمي اذا قسم مع وزن خمسة
دراهم سكر وان خلط به بزر الكرفس والرازيانج والانيسون
كان اقوى في ذلك ○

صفة دواء يدر البول يستعمله المحرورون
عند الخوف من الالتهاب في البدن وفي

وعفن الدم في العروق وتمنع أيضا جرم المعدة أن تحتوي على
الطعام احتواء قويا فيعوق لذلك الهضم وتغير اللون ويذهب
شهوة الطعام ولذلك تجد أكثر الأمم الذين يشربون الماء الفاتر
صفرا وخضرا نحفاء متورمي الأطحلة والأكباد وفي أكثر
الأمر ضعيفي الشهوة للطعام ناقصي الشحم والثرب وذلك لأن الدم
الذي في العروق مستعد للالتهاب والعفن ○
ونجد شاربي الماء البارد حمر الألوان خصبي الأبدان قوية الأكباد
والمعدة ضامري الأطحلة وهذه منافع جليلة من منافع الماء
البارد والبرد والثلج والجمد ○
ولأن الماء الفاتر لا يسكن العطش فهو يضطر شاربه إلى
الإكثار منه فيصير ذلك أيضا سببا للترهل للبدن وفساد
اللون وابتداء الاستسقاء وأما البارد فبالضد من ذلك ○
فأما مضارهما فقد قلنا أن أكثر ما يحدث لأصحاب الأمزاج
الباردة والمشايخ ومن يشرب في الإصابة منه للاستلذاذ
بما فيها فهم الذين إذا ذكروا الماء البارد استدعوه وشربوه
وأكثروا منه وإن لم يدعهم إلى ذلك عطش صادق ○
وقد يحدث الماء البارد والثلج والجمد في هؤلاء أمراضا

في مثل هذه الاوقات فان لم يكن تركه البتة فمع ما يحدث من ضرر
ما اصيب منه اما التمشش الصدر فبالغرغرة بالما الحار بعده، واما
لمنع الزكام من النضج فبصب الما الحار مرة طويلة على الراس في
الحمام في اخر النزلة وخارجا عن الحمام في بدوها ٥
واما المنفعة للخلط البارد على الحرب من الخروج فبان يستعمل بعد شربه
كبيع البرسياوشان وكبيع الزوفا ٥
او يوخذ من بزر الانجرة المعجون بعقيد العنب ويتغرغر بالما
الحار ويكمد الصدر به ويلعق العسل فان ذلك يدفع هذه المضرة
والما الصادق البرد اذا اخذ منه بعد الريق ضربة يعقب
الحمام الحار جدا وبعقب الحركة العنيفة والبدن ملتهب بعد
والتهب فانه مضرة عظيمة جدا وهو انه يبرد مزاج الكبد
ضربة تبريدا يودي الى الاستسقا فينبغي ان يحذر ذلك في هذه
الاوقات فان لم يكن الصبر عنه يجرع قليلا قليلا ٥
فان اتفق في حال ان شرب منه ضربة بعد الريق بادر الى تكميد
الكبد حتى تحس بالسخونة قد وصلت اليه وتلاحقه بالشراب
من شراب قوي صرف قدر كل قليلا قليلا فان لم يجد بعد ذلك
وجعا تحت الاضلاع العليا من الجانب الايمن ولا كسرفه،

وفي البلدان والازمان الحارة

يوخذ من بزر البقلة المقشر عشرة دراهم ومن بزر القرع الحلو وبزر الخيار من كل واحد خمسة دراهم ومن بزر الهندبا وبزر الرجلة درهمان ونصف ومن بزر الكرفس درهم يستف من الجميع خمسة دراهم بجلاب

صفة دوا أقوى في إدرار البول

ويستعمل عند برد البطون والمفاصل ونزول الاخلاط الغليظة في خرز الظهر وتوهن البدن عن الإدراك من شرب الماء البارد

يوخذ من بزر الكرفس وزن عشرة دراهم ومن الانيسون والدوقوا وبزر الحلبة والابهل والاسارون من كل واحد وزن درهمين ومن الفانيذ السجزي مثل الجميع يستف منه وزن خمسة دراهم بما قد طبخ فيه برسيا وشان ويا كل في هذه الايام من الحمص خاصة الاحمر منه فان هذا الدوا ان دام من استعماله وجع المفاصل الغليظة ومنع كونها

ومن يحدث عن الثلج والجمد والماء البارد والبرد مضرة شديدة بأصحاب الربو والسعال وتمنع من نفث الزكام فينبغي ان يجتنبه

المطلوب فيه دون العلل والاسباب فنقول ان الجمد
يفضل بعضه على بعض بحسب فضل الما الذي منه كان فيكون الكاين
منه عن الما الذي هو اجود اجود وعن الما الذي هو اردا اردا واما
الثلج فمختلف بحسب المواضع التي يقع عليها فانه ربما وقع
على جبال ومعادن كبريتيه وزاجيه ونحوها فما كان فيه من هذين
كطعم او ريح منكرة تستبان فرديء لا يسوغ ان يستعمل فان لم يكن
بد من استعماله اصلح وتلوحقت مضرته على ما نبين ونقول
فيه عند ذكرنا البياه الرديه فاذا كان الجمد عديم ريح او كطعم
او لون منكر وكان الاخر سليما فليختر السليم ○
واما اذا كان الجمد من ما جيد مختار فلاكبير فرق بينه وبين الثلج
النقي الا ان الما المبرد به ابطا انحدار عن فم المعدة ومن اجل ذلك
يكون اصلح لمن يحتاج الى التبريد الشديد كالمحمومين والملتهبين
واردى لمن لا يحتاج الى ذلك ومن يوذيه الما البارد والبرد ○
فاما اذابة الثلج والجمد في الما وتبريد الما بهما من خارج وانه
اذا كان الما ما جيدا مختارا وكذلك الثلج والجمد كذلك لم يكن
بين ذلك فرق البته اللهم الا ان تبرد الما بهما من خارج بغير ما يبلغ
بردة برد المذاب فيه الثلج والجمد ○ فاما اذا كان الما جيدا

خفية اذا غمز على ذلك الموضع فقد سلم من شي وكفا هذا
العلاج وان وجد لذلك احتاج ان يعاود اخذ الشراب الصرف
ويأخذ ايضا بعض الجوارشنات المسهلة والامروسيا والأثا
ناسيا نافعا في هذا الوقت خاصة ○
وينفع ايضا في هذا الوقت الزنجبيل المربا وان استف من النانخاه
مقدار درهمين ومن اللوز المر مقدار ثلثة دراهم ويتجنب الاغذيه
والفواكه الحامضة ايضا ولا سيما الرمان الحامض وحماض
الاترج والحصرم والريباس فان هذه تسوق الى تبريد الكبد
وكذلك الخل وجميع ما اتخذ به ويجعل الغذا الاسفيذباجات
المبزرة والمطجنات والقلايا المطيبة بالافاويه ○
وفيما ذكرناه من الاحتراز مما يحدث من ضرر الما البارد والثلج
والجمد كفاية وقد اختلف قوم في امر الثلج والجمد وتفضيل احدهما
على الاخر ولذلك ينبغي ان نقول فيه بقدر الحاجة وكذلك اختلفوا
في الما المبرد على الثلج والجمد والذي قد اذيب فيه الثلج والجمد
وما العيون والابار التي تجمد والاودية وفي الما الذي يغلى ثم يشرب
وفي ما المطر وفي ما القطر ولذلك ينبغي ان نقول فيه بمقدار
يليق بغرض كتابنا هذا الذي نقول ونذكر من ذلك ما هو نافع

ولاسيما فضيلته في سرعة نزوله عن المعدة فان هذه الفضيلة
تفوق جميع الفضائل الاخر وقد ذكر بعض قدماء الاطباء ان ماء
الاودية تضر بمن يعتريه القولنج اكثر من ماء العيون
والماء الذي يغلى ثم يبرد ثم يشرب اقل نفخا واوفق لمن تعتريه النفخ
في جوفه وهو اقل موافقة للمحرورين والملتهبين
واما ماء القطر فسريع النزول عن المعدة والنفوذ الى الاعضاء
والخروج بالعرق والبول الا انه سريع التغيير للراس ولذلك
يضر في هذه الحال بالذين تمتلئ رؤوسهم سريعا وتظلم
اعينهم ويسرع اليهم الزكام والنزلة
وماء المطر وهو خفيف سريع النزول عن المعدة الا انه
مستعد للعفونة ولذلك تكون مائيته الدم الكائن منه متهيئة
للعفن وانشاء الحميات فلذلك ينبغي ان يجتنبه المتهيئون
لتعفن الدم وتولد الحمى ولاسيما في زمان الخريف فانه شر ما
يكون هو في نفسه في هذا الوقت
واشد ما يكون ايضا استعدادا للعفونة في هذا الوقت
فمن اضطر اليه فليشربه بالسكنجبين الساذج الحامض فان ذلك
يدفع مضرته هذه وقد كنا ذكرنا قبل المضار الحادثة من شرب

والثلج والجمد فان تبريده من خارج اصلح من اذابته فيه
في الضد ۝ واذا كان الماء رديا والثلج والجمد جيدين سليمين
فكلما اكثر منهما في ذلك الماء كان اصلح وماء العيون في اكثر الامر
يصلح باذابة الثلج فيه لان ماء اكثر مياه العيون ممتنعة في الجودة
عن الماء الكائن عن الثلج وقلما يصاب ماء قناة يبلغ من رقته
في قوامه وخفته في وزنه وسرعة نزوله عن المعدة وخفته
عليها وقلة انفعاله لها واسرع السخونة والبرودة اليه واسرع
نضج ما يطبخ به ما عليه ماء الاودية الغزيرة المدة عن الثلوج
الكثيرة السليمة وهذه فضائل الماء التي من اجلها يكون مختارا
على غيره ۝ ما
فالجمد فاذا كان من ماء الوادي فاذابته في ماء العيون في اكثر الامر اصلح
واما اذا كان من ماء الغدران فعلى حسب حاله من حال ذلك الماء وماء
العيون الجارية افضل في اكثر الاحوال من ماء الابار الواقفة
الا ان يوجد في ماء العيون الجارية كدر او ريح منكر غريب فاما
في اكثر الامر فان ماء العيون الجارية ارق واخف واسرع نزولا عن
المعدة من ماء الابار الواقفة ۝
وقد ذكرنا فضائل الماء فلنذكر اختيار كل ما يشبهها

ان يطلنا بذكر الاسباب والعلل في كل موضع منه لانا قد ذكرنا
انا نعدل عن ذلك الى العلاج النافع بعينه ولانا ذهبنا نفعل
ذلك لكان هذا الكتاب طويلا مفرطا جدا وغرقت العلاجات
النافعه وضاعت في خلال الكلام في الاسباب والعلل وذهب
الانتفاع بها عمن ليس في غاية الدربة في الصناعة وعن العوام
جملة اذ كانوا لا يجدونها متسقة منظومة بل متفرقه متبدده
في خلال كلام ليس يفهمونه فمن اجل ذلك صار هذا
المسلك اولى وانفع للجميع وذلك انه يقف من ليس من اهل الصناعة
على مطلوبه وفي ما اسهلا لانتظام المعاني وتراد فيها فينتفع
باستعمالها ولا يضره فقد معرفته بعللها واسبابها
واما العالم الدرب بالصناعه فيجمع له ذكره لها حتى يكون
نصب ذهنه ونصوره لاختصار الكلام فيها ووجازته وهو
غني بعلمه بعللها واسبابها عن اعادة القول عليه فيها

القول في صنوف المياه ذوات الكيفية الرديه

فنقول ان صنوف المياه التي منها كيفيات ردية كالغاير والعفن
والمالح والكبريتي والمعدني والكدر والغليظ جدا والرقيق جدا

الماء غير البارد وانه يهيج الاحشاء ويصفر اللون ولا يبلغ
من تسكين العطش مبلغ البارد فيحوج لذلك الى الاستكثار
منه فيضر بكميته فمن اضطر الى ذلك فليميل اغذيته الى الحموضة
فيجعلها من المتخذة بالخل وماء الريباس والحصرم وحماض الاترج
والمصل ونحو ذلك ويشرب عليه ربوب الفواكه الحامضة ونحوها
ويكثر المراقد والمساكن الباردة الرطبة في القوة ويتجنب
التعب والاكل من الحلو والمالح والقشف اليابس فانه بهذا التدبير
يمكن ان يسلم من مضار الماء الحار ولا بدع مع ذلك ان يبرده بجميع
ما يقدر عليه من الرفع في الهواء بالليل ودفنه بالنهار في السراديب
وفي وسط الرمل المبلول ونحو ذلك مما يقدر عليه ويتخذه ○
وقد ذكرنا من دفع المضار الحادثة عن الماء المشروب بكثرته
او حره او برده او باستعماله في غير وقته ما فيه كفاية ○
ويحدث ايضا ضرر من الهضم وفساد بقلة شرب الماء وذلك
لبعض العطش وتدفع هذه المضرة منه بان يشرب من الماء وان لم
يشتهه قدرا ما فان كان يثقل اذا شرب وتمدد المعدة فينبغي ان
يعالج بالنوع الذي ذكرنا حتى يزول هذا العرض ويحدث عطش معتدل
فيصاب منه من الماء قدر الحاجة وليس ينبغي للناظر في هذا الكتاب

والجرب والبهق والقوابي **وتدفع هذه المضرة**
بشرب الدهن وتدسيم الغذا وادمان الحمام وينفع هذا الما من زلق
المعا واستطلاق البطن وذرب البول وكثرة جري العرق ومن وجه
بالسكنجبين الحامض وربوب الفواكه الحامضة والاكل منها ايضا
فانها تدفع مضرته ٥
ومما يصلحه ويكسر طعم ملوحته ان يلقى فيه السويق الجيد
القلي ثم يصفى عنه مرات او تطرح فيه قطع التفاح الحامض
والنبق والزعرور ويترك فيه يوما وليلة ثم يصفى ويشرب
ويطرح فيه من الطين الحر الذي لا ملوحة فيها ومن الاجر الجديد
او من خزف التنور ثم يصفى عنه او يغلى غليانا شديدا ما يقدر عليه
ثم يبرد باشد ما يقدر عليه من التبريد ويصفى عما يرسب فيه ويقطر
من جباب او جرار فيعذب القطر ٥
وان احتمل محتمل مؤونته تقطيره بالقطارة على صنعة ما الورد
فهو عذب او قريب من العذب بحسب لين مائه وغلظ ملحه
فانه متى كانت ملوحته عن ملح غليظ فارقته الملوحة بهذا
العلاج سريعا ٥
ومتى كان عن نوشاذر او زهر الملح والبورق كان ذلك فيه اعسر

والقبض ونقول فيما يدفع مضرتها عند الاضطرار الى شربها
وفي بعض ما ينتفع به منها ٥

فنقول ان من البين ان جميع هذه المياه مضطر اليها
للاغذا الاضطرارية للغذا وفي بعضها ولقصد الما المشروب ونقول
ان الما القابض ينفع من استطلاق البطون وهزال البدن وكثرة التحلل
منه ويضر بفعله الطبيعة وامساكه البول ويضر بنزوله عن فم
المعدة وسدة لمسام البدن وتجفيفه للحم بقلة نفوذه الى الاعضا
واضراره بالصوت والنفس بتجفيفه الرئة وقصبتها وهذا
الما في الاكثر شبي او زاجي او حديدي ومما يجري على الحجارة التي فيها
كعمر هذه واما ارض فيها بلوط او خرنوب كثير وضروب من
الاشجار القابضة العفصة

وندفع هذه المضار

باكل العسل وشرب ما العسل او دهن الخل او نقيع الزبيب وتدسيم
الغذا وادمان الحمام وينفع هذا الما من زلق المعا واستطلاق
البطن ويرد البول وكثرة جري العرق والطمث ٥

واما المالح

فانه يطلق الطبيعة من اول ما يشرب ثم انه يعقلها ويولد الحكة

البيض والصمغ والطين وشحم الكلى وشحم الاوز والحديد المطبوخ باللبن ونحوهما

وأما الماء القابض للطبيعة الحديد

فإنه يقوي المعدة ويقطع الإسهال ويزيد في الإنعاظ إلا أنه قابض دامغ فينبغي أن يصلح بما يصلح به القابض ويشرب بماء السكر أو بماء العسل

وأما الماء القابض للطبيعة الرصاصي

فإنه يولد القولنج الشديد ويحبس البول ولذلك ينبغي أن يلاحق بما يدر البول ويسهل البطن

وأما الماء المتولد في معادن الذهب

فهو دون النحاس في رداءته وينفع للخفقان والتوحش والماليخوليا وكذلك الماء المتولد في معادن الفضة فإنه دون الماء الرصاصي في مضرته وينفع أيضا من الخفقان

وأما الماء الكدر الغليظ

فينبغي أن يصفى فيصفو من جوهره أو يتصفى أمرا بينا أو بالطبخ والصوف المنفوش على هيئة الصفة يجعل الماء في إناء فخار ويوضع على رأسه قصب مشقوق ومفرد فيه جزء صوف مغسول مع شوك ويوقد عليه

وقد ينتفع بهذا الماء من يكثر به الخراجات والدبيلات ومن به رهل
في المعدة والبدن وبخر وتدبيره ○

وأما الكبريتي

فإنه يهيج الصداع ويظلم العين ويضعف المعدة ويسخن الكبد
ويجعل الدم مستعدا للعفونة إلا أنه يكسر الرياح وينفع من أوجاع
الظهر والمفاصل العتيقة إن شرب أو استحم به ○

وتدفع مضار هذا الماء بأن لا يشرب وقت غرفه بل بعد وقت طويل
ويعرض بعد من أوانيه ألوانا وخاصة في أواني الأخزاف الجدد فإنه
ينعش عنه بهذا التدبير أكثر رياحه الكبريتية ثم يصب على كيزان
خزف ويصفى عنه ويشرب بعده السكنجبين والريباس وحماض الأترج
والرمان أو بماء بقلهما أو يؤخذ من بعده الفواكه قبله وبعده ويحذر
أن يشرب على هذا الماء شراب أو يمزج به ○

وأما الماء الجاري على معادن النحاس

فالغالب في طبيعة النحاس ينفع من يعتريه القولنج الصعب الشديد
ويولد سحج الأمعاء العتيق المتأكل الواقع في جرم المعا ويضر
أيضا من به قرحة عفنة في رئته ○
وتدفع مضرته بالاحتراز منه بقوة ويستعمل من كون السحوح كصفرة

والقرنفل **وأما الماء القائم والآجامي** فانهما
يفسدان الاحشاء ويفسدان المزاج ويؤديان الى الاستسقاء
وينبغي ان يصلحا بالطبخ الطويل والتصفية البليغة ثم يشربا
بالشراب القوي ليلا يكونا ويوضعهما على راس المعدة ويكثر فيه
الغذاء من الاميرباريس والكبر المخلل والرمان الحامض ويتعاهد
تضميد المعدة والكبد بالورد والصندل والناردين والسعد
والاذخر وبالجملة فانه تكسر رداءة المياه الردية بالشراب
وبحبوب الفواكه اللذيذة والاخذ منها انفسها واشد نكاية بها
الابدان المريضة ولاسيما التي امراضها موافقة لما يحدث عن هذه
المياه ۝
واما التي امراضها مضادة لما يحدث من هذه المياه فقد ينتفع
واما الابدان القوية الصحيحة فلا يكاد يؤثر فيها رداءة هذه
المياه سريعا اعني في يوم او يومين او الى اسبوع ۝
وفي ما ذكرناه من منافع الماء المشروب والثلج والجمد وسائر
المياه ودفع مضارها كفاية وبلوغ الى غرض هذا الكتاب
فلننتقل الان الى الشراب المسكر ومنافعه ودفع مضاره ان شاء الله

القول في منافع الشراب المسكر

او قدرا رقيقا ويعصر الصوف متى امتلأ بالبخار ويغلى على النار غليانا

شديدا ثم يبرد تبريدا قويا ويصفى عن ما يرسب او يلقى فيه شي

من النشا ومن السويق فانه يصفيه او يروق عن النشا او عن

الدقيق سواء فان اضطر الى الشرب منه قبل اصلاحه اخذ ما

يفتح السدد في الكبد وما ينقي مجاري الكلى والمثانة مثل بزر كرفس

قبل ويغتذى بماء الحمص وماء الباقلى واكل البطيخ والهليون

والخرشف فان ذلك يمنع من تولد السدد في الكبد والمجاري في الكلى

وَأَمَّا الماء النَّفْطي والقَفْري

فحالهما حال الماء الكبريتي

وَأَمَّا الماء الشَّبِّي

فينفع من تفتيح السدد وتلطيف الاخلاط الا انه يفسد الدم ويسهل

البطن ويكثر الاسهال ولذلك ينبغي ان يكون فيه السكر او ينقع

فيه من قصب السكر او يلقى فيه من الخرنوب الشامي شي كثير فهو

اجود او من حب الاس او من العناب او من البسر المطبوخ وتناول بعده

الاغذية الممسكة للبطن

وَأَمَّا الماء المُنْتِن

فمضرته تعفين الدم ويدفع ذلك مزجه بماء الورد وكثرة الافاويه

والطيوب كالمصطكا والعود والاذخر والسنبل والسعترا

والهضم اجود فاجود وابلغ لطول النوم وقلة الحركات فيه
ومن تركه على امتلاء له برد بدنه وهاجت فيه الامراض السوداوية
وضعف هضمه ○

والمقدار الذي ينتفع به من هذه الوجوه ثلاث طبقات اولها
ان تشرب بعد الطعام من الماء بقدر ما يسكن العطش سكونا تاما
ولا يراد به غير ذلك من تفريح النفس واطرابها وهذا هو الخير
للمحرورين واصحاب الابدان الملتهبة جدا ومن يحمى ويحم عليه ○
والحد الثاني ان يوخذ منه الى ان يبلغ ان تسر النفس وتطربها
باعتدال في ذلك من غير ثقل في الراس والحواس ولا ميل الى النوم
شديد واما ما جاوز ذلك الى ان يخلط اللسان ويغير صحة
العقل واضطراب مفاصل البدن وضعفهما عن الحركات فانها
حالة للسكر وذلك ضار جدا في وجوه كثيرة ولا سيما اذا تواترت
وترادفت ○

منافع السكر مرة في الشهر

وقد ينفع اذا لم يتواتر لكن ينبغي ان يكون في الشهر مرة او مرتين
اكثره فان في هذه الحالة يسخن البدن ويحركه ويرقق اخلاطه
ويفتح مجاريه ويحلل كلما قد بدا يتعقد ويجتمع فيه من فضلات
ردية ثم تخرجها بعرق في المجاري المنافس ولا سيما من شرب

ومضاره وصوابه وما الأوفق منه في حال دون حال ودفع المضار الحادثة عنه والأعراض اللاحقة منه فنقول

ان الشراب المسكر يسخن البدن ويعين على هضم الطعام في المعدة بسرعة
تنفيذه الى الكبد وجودة هضمه هناك وتنفيذه من ثم الى العروق
وسائر البدن ويسكن العطش اذا امتزج بالماء ○
ومن اراد به تسكين العطش لا غير فليصب عليه من الماء بقدر ما يخفى
طعمه كله ثم يشربه فيسكن العطش وينفذ الماء ولا يسخن البدن
ويخصب البدن اذا شرب على الاغذية كثرة الاغذا ويحسن اللون
ويدفع الفضول جميعا ويسرع خروجها من البدن بالنجو والبول
والعرق والتحلل الخفي الذي بالمسام ويخرج الصفراء في البول يوما
فيوما ويمنع ان يكثر كميتها وتسوء كيفيتها ولذلك فهو عون
عظيم على حفظ الصحة اذا شرب على ما ينبغي وبقدر وفق ووقت
وبالقدر المعتدل الذي تقهره الطبيعة وتستولي عليه ويكثر
النوم ويثقله فتستريح بذلك الآلات النفسية راحة اكثر
من راحتها عند النوم على غير شراب فيكون البدن من بعد ذلك
النوم اقوى والحركات اخف واسهل والحواس اذكى والطبع

ولمو يوبد ان يزيد في لحمه ٥ **والابيض الرقيق**
اقلها غذا واوفقها للمحرورين فان الشراب له اسخان ومع اسخانه
للبدن ان يخرج الصفرا التي تتولد قليلا قليلا بالبول كما ذكرنا
قبل فتنفع في كون الامراض المرارية المتولدة ولاسيما مثل هذا
الشراب فانه ليس كثير اسخان ويدر البول ادرارا قويا ٥
والاحمر المعتدل
في غلظه ورقته اعدل الشراب وهو يولد دما جيدا
والاصفر المر الكثير
القوة جدا فانه يسخن اسخانا قويا ويضر اصحاب الامزاج الحارة
الا ان يكثروا مزاجه ويتنقلوا عليه بالفواكه الباردة ٥
والريحاني منه
اكثر صعودا الى الراس وتصديعا له ولذلك ينبغي ان يحذره من يعتريه
الصداع والرمد ويسرع الى راسه الامتلا ٥
وتدفع مضرته متى اصطر الى شربه بشم الكافور والرياحين
الباردة وتبرد الراس بها الورد والصندل والخلود هن الورد
والتنقل عليه بالسفرجل وجميع ما يمنع صعود البخار الى الراس
وهو جميع الفواكه الموطبة الحامضة والقابضة

من شرب من غد هذا اليوم الما فان الما في هذه الحالة يجري الى جميع
كل ما حلله الشراب ورققه فيخرجه ويدفعه ويسهل خروجه
ويجري الى ما قد سخن من الاعضا بالشراب فيبرده ويعيده الى الاعتدال
ولذلك هو من اجود الاسباب في حفظ الصحة ان يجعل الشرب
بعد يوم الشراب من الما وحده ○

وما كان من الابدان ملتهبا جدا فينبغي اذا شرب الشراب يوما
ان يشرب الما يومين او ثلاثة وما كان منها دون ذلك فبمقدار
امزجتها حتى يكون ذلك يوما ويوما لا ○

فاما مواترة السكر ومن شربه على الخمار ومداومته فانه جلاب
للامراض المهلكة ولن يبقى البدن على هذا كثيرا حتى يقع في
الامراض الرديئة كالصرع والفالج والرعشة والامراض الحادة
وورم الاحشا لا سيما الكبد والدبيلات والخراجات وفساد
العقل وكدر الحواس وضعف الحركات وترهل البدن وذهاب
شهوة الطعام وهو يختلف في افعاله هذه بحسب اختلاف
انواعه ○ **فاما الاسود الغليظ**

منه اكثر غذا وتوليدا للدم الغليظ الاسود وشربه لمن يعتريه
الامتلا والامراض السوداوية ○ وغيرها للمنهوكين

او من لعز يحتاج الى عقل الطبيعة وتقوية المعدة وهو يدفع
الفضول واخراجها متحللا عن سائر ضروب الشراب ○

والقهوة

هو من الاشيا المحمودة غير انه يسقط شهوة الطعام

والشمسي

يسرع الى توليد الحميات وتعفن الدم

ونبيذ الزبيب

المجود يذهب مذهب الشراب الاسود الغليظ الا انه اقل اسخانا
للبدن واقوى نفعا ○

واما المعسل

والمشمشي المعتق فانه يسخن اسخانا قويا وينفع الكلى ويمنع
اوجاع المفاصل العليلة ○

ونبيذ العسل

ولاسيما المصري المتخذ من العسل وماء النيل الكدر فهو نافع
جدا كثير التوليد للمواد ○

ونبيذ التمر

والدوشاب كثير التوليد للدم العكر قليل المعونة على الهضم

والشراب العتيق

اكثر تسخينا للبدن الا انه اقل بخارا والحديث كثير البخار سريعه الا ان بخاره رطب لا ينكي الراس كنكايته كما ينكيه الريحاني

والاصفر المر العتيق

والصرف اوفق للشيوخ في كسر الرياح وهضم الطعام واردى للراس تبخيرا وكثرة الصعود اليه والممزوج بالضد والمعتدل المزاج بمعتدل في ذلك وينبغي ان يكثر مزاجه المحرورون ولا سيما اذا كان اقوى واعتق والاولى بهم ان لا يحملوه بكثير طعم ويقله المبرودون ويعتدل فيه اصحاب الابدان المعتدلة

والكدر من الشراب

لا يفتح السدد بل يزيدها ويولدها والحصاة في الكلى والنقرس في المفاصل والصافي بالضد

والغليظ القوام

اكثر غذاء واوفق لمن يريد ان يخصب بدنه

والرقيق

اجود لمن يريد تلطيف تدبيره

والقابض منه

الآن فنقول في المضار التي تحدث عن شرب الشراب وما يدفعها
فنقول ان المضار التي لا تزال تحدث عن شرب الشراب
الصداع والرمد وحمى الكبد وذهاب شهوة الطعام
والغشي والسدر والدوار والرعشة والخمار فمن كان يكثر
به الصداع عن شرب الشراب فليتحفظ من الابيض منه العتيق
الرقيق وان اضطر الى غيره فليكثر مزاجه حتى يضعف طعم الشراب
وليتنقل عليه بالسفرجل الحامض والاجاص والتفاح وسويق
التفاح والتفاح الحامض فان لم يصب السفرجل ويضع على راسه
في وقت الشراب الخرق المبردة بماء الورد والكافور ويستنشق
عند النوم دهن الورد ويشم عليه البنفسج والنيلوفر ونحوهما
واما من يسرع اليه من شرب الشراب الرمد فليشرب عليه
ساعة يفرغ منه سكنجبينا ساذجا مبردا بالثلج فان كان ذلك
يغثيه فليشربه بعد نومه او حين يفيق من سكره على ان السكنجبين
الساذج المبرد جدا فقلما ينبغي الا لمن كان ضعيف المعدة جدا
ومن كان غير ذلك فليستعمل السكنجبين السفرجلي

صفة السكنجبين السفرجلي

يؤخذ من ماء السفرجل الحامض المقشر المعتصر المصفى عن ثفله

يطلق ان البطون اطلاقا ليس بالنافع جدا بل كانه ازلاق او اطلاق
تقيل على الطبيعة لانه يجمعها ٥

ونبيذ السكر

فمصرع سريع الصعود الى الراس الا انه يدر البول وينفع الكلى
والمثانة ويذهب بخشونة الصدر والرية ٥

واما نبيذ الفانيذ

فانفع للصدر واشد اطلاقا للبطن واقل نفعا الا انه يطفو
على المعدة ويغثي ويسخن الكبد ويورمها ويفسد الدم المتولد عنه
حدة وحرافة لان في الفانيذ الشحوم قوة من لبن العشر واما
الخزائني فماخذه ماخذ السكر الا انه اقل حلاوة واكثر تمليسا
وتيبيسا والانبذة المتخذة من الحنطة والشعير والجاورس
فكلها مقصرة عن منافع الشراب وجميعه منفخة ٥
واما الما السايل من عود النارجيل فمسكر مقصر عن الشراب
في منافعه وكذلك لبن الرماك وجميع ما يتخذ من النبيذ من
الفواكه كالرمان الحلو والتوت الحلو والكمثرا ونحوها فكلها
مقصر عن منافع الشراب والاجود الا تستعمل لانها تعلك وتنفخ
لكن نبيذها على كل حال اقل فيه ذلك من عصاراتها ٥ فلنرجع

ويجتنب الحلو منه خاصة والحلو المتخذ بالنشا والعجين الفطير
واما من يصيبه مع ثقل في كبده ضيق نفس ووجع فينبغي ان
يبادر الى الفصد ثم الى سائر التبريد الذي وصفنا والى تضميد كبده
بالاضمدة الباردة فان كان ذلك والا فهو الشراب مرة فان
هذا عارض لا يحتمل الاستهانة به وينذر بورم الكبد فهو لذلك
خارج من حدود الصحة داخل في علاج الامراض ومن ما يحدث له الشراب
ضررا في طحاله لان الشراب دائما يضمر الطحال كما ان الما
يهيجه ويعظمه الا في البرد واصحاب الاطحلة العظيمة جدا
والدم الغليظ ومن الشراب الحلو الاسود الرقيق ومن يعرض له ذلك
فليتجنب الاسود الغليظ والكدر والحلو ويتخير الاصفر السمن
الرقيق ويقل مزاجه ويشربه على يسير الطعام ولطيفه لا على
الشبع والريق التام
وقد نجد قوما يتقيؤن على ادمان الشراب خلطا اسود ارديا وفي ذلك
لهم منافع عظيمة متى خرج بسهولة وليس ينبغي في هذه الحال
ان يقلب هذا الخلط عن مجراه هذا
فاما متى لم يخرج بسهولة وهاج بعقب الشراب الفواق والكرب
فينبغي ان يقعد هذا شرب الجلاب والما الفاتر ليسهل خروجه ثم ياخذ

جزو ومن الخل المعمد الشعيره جزو ومن السكر ثلاثة اجزا ويطبخ
وتنزع رغوته حتى يصير له قوام ويتعاهد كل الاحيان وجبهته
وصدغيه عند نومه بشياف مامیثا والصندل الاحمر والفوفل
والطين الارمني والخل وما الورد ○
فان قطر في عينيه قبل النوم ما الورد المنقع فيه السماق
كان اقوى وليتخير من الشراب ما ليس بثخين ولا مر لكن الرايب
والقهوة ويشربه على الغرسية الصفرا والفريص والهلام
وبالجملة الاغذية الحامضة ويتعاهد الفصد والحجامة وتليين
الطبيعة فضل تعاهد ○
واما من تحمى منه كبده فليتجنب القهوة النقية المايه وليتنقل
عليها بالرمان الحامض ويمزجها بالما البارد والبرد ويشربها
على ما وصفنا من الاغذية المبردة ○
ومن يصيبه بعقب الشراب ثقل في كبده بلا ضيق النفس ولا وجع
لكن يحس ثقلا معلقا حيث موضع الكبد فليتخير من الشراب
ارقه وليتجنب الغليظ والكدر ويتنقل عليه بالكرفس واللوز
والجوز وياكل من طعامه الكوشب والكبر المخلل والهندبا
والطرخشقوق ويتعاهد بعد ما قد ذكره مما يحلل سدد الكبد

الطين النيسابوري وجعل اكله اذا عاودت الشهوة بارزة منوما حصوم بعرازيع مطيبا بنعنع كثير ○

فان اعترك الصداع فمداوماذكرنا من النبيذ والتكطبة ان كان الوجه والراس معه حو الملمس ومعه ضربان الاصداع وان كان لا حرارة ولا ضربان معه بل ثقل غالب مال الى الاستحمام وصب الماء الحار عليه وياكل اذا عادت الشهوة من الكرنبيه والعرسيه

عنيم

وفي الناس اقوام لا تسكن اعراض الخمار سكونا تاما الا بشرب شي من الشراب لكنه خطا عظيم ان يشرب في هذا الوقت من الشراب ما يعيد السكر لكن الشي اليسير وقليلا قليلا ممزوجا ويتسكر ما بين الفرح والفرح وقتا طويلا ويقطع الشرب عند سكون ذلك العارض الموذي ○

ومما يسكن من عادية الخمار الجلاب بالثلج والنعناع والفقاع وماء الجبن ورب الفواكه الحامضة القابضة فاما من يعتريه من الشراب رعشة فالحزم ان يهجر البتة او يقلل منه لانه ان انهمك فيه ولا يبالي به كان منه على خطر من الفالج والسكتة ○

وقد يغترها ولاي بما يحدث من سكون الرعشة عند ابتداء السكر وذلك خطا عظيم والرعشة تصير بعد ذلك اقوى مما كانت

فيما بعد من الايام ما يسهل السوداء ويقصد الباسليق من اليد اليسرى

ومن حدث به عن الشراب وجع في الكبد بعقب ان غمر عليه مع لين الطبيعة وضعف الهضم فليجتنب الشراب الاصفر المر القوي ويشرب على الماء المطبخات والالوان الكثيرة التوابل والابازير وبقل المزاج ويتنقل بالجوز واللوز والفستق ونحو الفواكه اليابسة حتى يسكن هذا العارض

اما ومن حدث به عن ادمان الشراب ذهاب شهوة الطعام وتقلب النفس وتكسر البدن مع ثقل في الراس ونوم مضطرب مشوش فان

رسم الخمار هذه اعراض الخمار والخمار تخمة من النبيذ ولذلك ينبغي اذا حدث ان يطلب النوم مدة طويلة وتغمز الاطراف ثم يدخل الحمام ويصب على راسه ماء فاترا كثيرا ثم يخرج ويستريح فان خفت الاعراض وجاءت شهوة الطعام فذلك والا طلب النوم ايضا والسكون ثم عاود الحمام حتى تخف الاعراض وترجع الشهوة فان افرط بعض اعراض الخمار كالغثي والصداع فصداع فليستعمل القي بالسكنجبين والماء الفاتر مرات حتى يخرج ما يخرج من المعدة ثم يشرب رب الرمان الحامض والسفرجل والريباس ونحوهم

لحبه الخالص بسبسرجون ويؤخذ من السكر الطبرزد فيحل بماء التفاح
الحامض المعصور المصفى ويطبخ حتى يصير في قوام العسل ويطرح
فيه أوراق الأترج ونحو الأدوية به وينفع أهل هذا الدواء صاحب
العارض فإنه دواء شريف لتقوية القلب من غير إسخان ويصلح للخفقان
واختلاج القلب مع حرارة ۝

والعارض الآخر تشنج وامتداد يحدث بالسكران أو المحموم
وأشدهما التمدد ويبدو بذلك اختلاج كثير في جملة البدن وينبغي
ساعة يحدث ذلك أن يقطع الشراب ويبادر إلى القيء إن لم يجئ
بسهولة بدواء مقيء حتى إذا استفرغ جميع ما في المعدة
جلس في ماء حار بقدر ما يلين البدن وينبغي فلما ثم يخرج ويمرخ
الخرز والمفاصل منه بدهن القسط أو النرجس أو السوسن أو البان
ولا يأكل شيئا البتة يومه وليلته تلك ويبادر الأبزن والمرخ
ولا سيما أن يداني من التشنج فإن زالت هذه الأعراض فيهجر
الشراب مدة طويلة ولم يكثر منه في عمره وانتفع بالأيارجات
الكبار وأنفعها في هذا الباب أيارج روفس وهو أيارج من أنفع

صفة أيارج روفس

يؤخذ من الأسطوخودوس والحرثيث وزن درهمين ومن القنطوريون

اولا لان الشراب الحمله موخ للعصب موذ للدماغ والما اصلح من
الشراب لا سيما البارد منه لاصحاب علل الدماغ والعصب واما من
يصيبه السدر والدوار فليحترز من النبيذ صعودا الى الرواس
ويشغل بما يمنع البخار ويعنى باسهال الكيموس فضل اسهال
وخاصه بالايارج الذي لا زعفران فيه فان التواني في ذلك يوقع
في الصرع وفي الدا المسمى السبات ٥
وقد نعرض عارضان رديان من ادمان الشراب احدهما ضيق النفس
قصير المدة يعدوا عدوا الى التزيد وهو عارض قاتل ينذر بالموت
فجاة وينذر به اختلاج القلب ولذلك ينبغي متى حدث ادنا خفقان
لمن يشرب ان يقطع الشراب في ساعته ويبادر الى فصد الباسليق
من اليد اليسرى فان هذا باب عظيم جدا في الضرر لا يحتمل التغافل
عنه فينبغي ان يهجر الشراب بعد ذلك مدة ويلطف الغدا ويستعمل
الادوية الملينة فالاسيما مثل هذا الدواء

صفة دوا المسك النافع من الخفقان ولا يسمن

يوخذ من الورد المطحون والكباثير والكزبرة اليابسة والكهربا
من كل واحد جزو ومن اللولو الصغار نصف جزو ومن المسك ــــــــ

القول في الأشربة غير المسكرة فأقول إن السكنجبين أحمدها

فالسكنجبين أحمد هذه الأشربة والمخصوص من هذه الأشربة
بكثرة الاستعمال وهو شراب كثير المنافع جدا وله أيضا
مضار في بعض الأبدان والأحوال فلذلك صار الأجود أن يذكر
هذه المضار وأما تهيأ التجنب عنها فمن منافع السكنجبين
أنه يطفي الصفراء إذا شرب بالثلج ويقطع ما في المعدة والأمعاء
من بلغم فيدفعه إلى أسفل ويفتح بذلك ويبرد الكبد الملتهب ويفتح
سددها لا سيما إذا كان متخذا بالأصول والبزور إلا أن البزوري
منه لا يبلغ في التقطيع مبلغ الساذج والبزوري أقوى لتفتيح
فضرورة تفتيح السدد والساذج أقوى لتقوية التقطيع وتبريد
الكبد فإن اتخذ بأصول الهندبا وبزره ورش عليه في الطبخ
من ماء الورد كان شرابا نافعا عجيبا للمحرورين وأصحاب
السدد إلا أنه ليس بجيد للمعدة ولا للعصب ولا للأرحام
ولا للصدر ولا للرئة اللهم إلا لأصحاب الربو
ولا يصلح لسحج الأمعاء أيضا ويسقط شهوة الباه فلذلك
ينبغي أن يحذر منه أصحاب المعدة الضعيفة الباردة والمبطون

المعبر درهم ومن شحم الحنظل دانقان ومن الغاريقون ثلثا
درهم ومن الفربيون دانق ومن الزنجبيل والوج والجندبادستر
من كل واحد دانق وهو يشربه فيخرج فضول الجسم والعصب
والدماغ وينفع من هذه الامراض كلها ومن الصرع والسكتة
والفالج والسبات والشخوص والتشنج والامتداد الوكيني
ولا عديل له في ذلك باذن الله جل وعز ٥
وربما طرح معه من وضع شحم الحنظل وزنه من عصارة قثا الحمار
وذلك اذا كان الشحم نيا عتيقا ويلطف غذاؤه ويميله الى
النضج كماء الحمص بالفروج واللحم الاحمر المقلو على الزيت
المطيب بالفلفل والابازير والافاويه والمطجنات من لحوم
الطير والصيد ٥
واما صاحب الخفقان فعليك كذلك ايضا مطعوما من الدراج
والطيهوج ومتخذا منها بماء الحصرم والقريص من الجدا ونحو ذلك
من الاغذية وقد انبئنا من ذكرنا منافع الشراب ودفع مضاره
على ما فيه كفاية ولان كثيرا من الناس قد اعتادوا ان
يستعملوا بعض الاشربة غير المسكرة فسيجيء ان نقول فيها
قولا قصدا ان شاء الله تعالى

من خمار كان ذلك او من طول عهد بالطعام والشراب
والبرد منه اقل ضررا بالعصب واقل نفعا منه والارزية اقل نفعا
من الشعير واقل ضررا بالعصب والمعسل اقل تطفية وتمريدا
واقل نفعا واضرارا بالعصب ومن كان من كثر الصفاء ومستعملا
له فليتبع هذه الادوية التي تدر البول باعتدال وياخذ في العطش
المسهل المتخذ بشحم الحنظل فانه بذلك يمكن ان يسلم من مضارة
بالدماغ والعصب ○

واما الشراب الحلو

غير المسكر الذي يستعمله كثير من الناس ويتخذونه مرة من العصير
ومرة من الزبيب ومرة ساذجا ومرة بافاويه كالخردل والسيسنبر
فانها تنفخ وتطلق البطن ولذلك ينبغي ان يجتنب عند انطلاق
البطن وترممه بالرياح ومن يسوء اليه الصلابة الطحال والكبد
لا نفعا يورما ان يعذب العضوين فان كان مع ذلك متخذا بالافاويه
اسخنا الكبد والسيسنبر خاصته ينفع من حشونه الحلق وتقطير
البول وسلسه ○

واما الخمر يغور ونحو الرياسطون والميبه وما اشبهها من
الاشربه المسخنة فينبغي ان يتوقا في الازمان والابدان الحارة

المنطلقه والصدور الخشنة عند النزلة والزكام والسعال
اليابس الذي يحتاج ان يقلع منه شيئا من الصدر وعند نفث النفس
لانه يزيد في الغثي ويضر باصحاب الرعشه وضعف العصب
واوجاع الارحام ومتى كان اضر بالعصب والاعضا العصبية
كالمعدة والامعا والارحام وعند تقطير البول وذربه لانه يزيد
في ذلك ويضر بالمثانه اضرارا شديدا ٥

وسلوة الجلاب

في كثرة استعمال الناس له وهو صالح للمعدة والصدر والريه
وحرقه البول وينبغي ان يجتنب عند انطلاق الطبيعه والسحج
والزحير والبواسير وما العسل ابلغ في هذه المضار من الجلاب
وهو مع ذلك لا يطلق ولا يبرد بل يسخن ولا يحتمله المحرورون وينبغ
من يعتريه الامراض الباردة وبه بلغم واصحاب المعد الكثيرة
الرطوبة ولا سيما المعتمون بالادويه ٥

واما الفقاع

فضار بالعصب كثير الصعود الى الراس مبرد للمعدة ومنفخ
ولذلك ينبغي ان يجتنب عند وجع الجنب والاضلاع والقولنج
والانطلاق ويصلح عند التهاب المعدة والعطش الشديد

35

نزولا والبجزع معتدل فيما بينهما والاعضا الكثيرة الحركه القليله اللحم والشحم كالاكارع اقل غذاء والمنضج المهرا بالصنعة والابازير الحارة والقلول الثقيله اسرع انهضاما واقل غذا وغير المنضج بالضد

ولحوم الصغيره الاكثر اخف وارق دما واقل فضولا واكثر لحوم الكبر فضولا لحوم كبر السنا والاجنحه غلك من اللحوم الاكثر اغذا ومن لاصحاب التعب والرياضة الكثيرة والالطف والاقل غذا ومن لاصحاب الابدان الضعيفه ولمن لا يرتاض والايبس من اللحوما ومن لمن تعتريهم الامراض الرطبه كالمستسقين ونحوهم والارطبا ومن للمحرورين والنحما ومن تعتريهم امراض يابسه كالدق ونحوه ومما قد جرت به العادة بكثرة استعماله منها لحم الضان والمعز والبقر فلنذكرها اولا

الضان

فنقول ان لحم الضان اكثر اغذا من لحم المعز واكثر اسمانا وتركيبا واكثر فضولا والدم المتولد منه امتن والزج واكثر واسخن من الدم المتولد من لحم المعز ولذلك صارت لحوم المعز اوفق لاصحاب الابدان الملتهبه والقليله الرياضة وابسط الى الامتلا والحميات واصلح في الاوقات والازمان الحارة

وعند الحميات ولا سيما الكبيرة الاجا وبه ونفطر للمحرورين وممن يحتاج الى اسخان معدته وكبده ومنه بعض الاسخان والتقويه ومما ذكرنا ايضا بلاغ وكفايه ۝

فلنذكر الان الحمار والغدد والمكسود اذ كان احد الاغذيه المعتمد عليها ۝

القول في اللحوم ومضارها ومنافعها وما الاوفق منها في حال دون حال ومع المضار

الحادثة عنها واصلاحها

فنقول ان اللحم اكثر الاغذية جيدة يتولد منه دم متين صحيح كثير وهو من اغذية الاقويا والاصحا ومن يكد ويتعب ولا تحتمل ادمانه غيرهم الا انه يسرع بالامتلا ويورث الامراض الامتلائيه ويختلف بحسب اختلاف اجناسه وازمانه ومواضعه واعضايه فتكون لحوم الحيوانات البريه في اكثر الامر ايبس من الاهليه ولحوم الجبليه ايبس ايضا من لحوم البريه ولحوم الاهليه ارطب واكثر غذا واكثر فضولا ۝

واللحم الاحمر اكثر غذا وابطا نزولا والسمين اقل غذا واسرع

وعلى لحوم المعز من هذه أقل ومما يستحق كالتمر والجوز والفانيذ
والنارجيل الكثير فإنه بهذا التدبير يمكن أن يسلم من أن يضر الإدمان
لحم الماعز ولحوم الضأن ونحوه وهم أصحاب الأمزجة المائلة
عن الاعتدال إلى البرد لمن تستكثر فيهم الرياح وتنعقل بطونهم
وتنهك أجسامهم وتضعف قواهم وتسلم من أكل لحم الضأن
والماعز ومن له من أن تهيج الحميات ويؤذيه الخراجات والدماميل
والأمراض الحارة ○

وإذ قد ذكرنا في لحم الضأن والمعز ما ذكرنا فقد بان عنه في لحوم
الجداء والحملان غير أن لحوم الحملان أرطب من لحم الضأن بسبب قربها
من الولادة وكذلك لحوم الجداء أرطب من لحوم المعز إلا أن لحوم
الجداء مختار موافق لأهل الترفه والراحة وذلك أنه قليل الفضول
معتدل في الحر والبرد والرطوبة واليبوسة وهو أوفق لهم من لحوم
الحملان إذ كان لا يسرع في الامتلاء ولا تضعف عليه القوة أيضا ولا
ينهك البدن ولا سيما في الصيف وفي الأزمنة والبلدان الحارة
وأما لحوم **البقر** فيتولد منها دم غليظ متوحر جدا
وليس بلزج جدا وهو يصلح لمن يديم الكد والتعب ولا يصلح إدمانه
لغيرهم ما زاد منه من ليس بهوا فقوله أورثه علل الطحال والسوداء

ولمن لا يحتاج الى كثير قوة كد وبخلاف ذلك فلحم الضان اوفق
لاصحاب الابدان القابلة عن الاغتذا الى البرد ومن يعتريهم الرياح
في الازمان والبلدان الباردة ولمن يكد ويرتاض كثيرا فعنده لا
يحتاج الى قوة وجلد فليتخير بحسب ذلك فان اضطر انسان
في بعض الاوقات الى لحم فالضان او قوله من لحم الماعز فالسمن
فليتنا الاجود مع ضرر ذلك الصنعة فيصنع لحم الضان الخل حيث
يحتاج مع التلطيف الى تبريد وما المزة حيث يحتاج الى تلطيف وسرعة
اخراج والمصل والرايب والكشك والسماق وحب الرمان
حيث يحتاج الى تبريد وفك وتصلح لحوم الماعز باختيار الاسمن
منها وصنعها بالبصل والزيت والقمح واللفت والجزر وبالجملة
بالاسفيدباجات ويوخذ قبلها وبعدها من الفواكه والبقل
والاشربة ما يناسب ذلك فيعتمد لما يسخن ويرطب منها
عند اكل لحوم المعز ولما يبرد ويجفف عند اكل لحوم الضان ويشرب
على لحوم المعز الشراب الاحمر الزهد له ادنا غلظ وحلاوة وليس
بالعتيق جدا وعلى لحوم الضان الشراب الابيض الرقيق والقهوة
ويكون الاخذ من الحلوا على لحوم الضان اقل وعلى لحوم الماعز اكثر
والاصابة من الفواكه الحامضة والمرة على لحوم الضان اكثر

والورك وعرق النسا اذا كانت مزمنة وليأخذها ولا من غير
ان تصنع بخل فاما غيرهم فليطبخها بالخل والمري فان الخل يكسر من
حرارتها ويلطفها والمري ايضا يلطفها ويقربها ويسرع اخراجها
ومن اضطر الى ادمانها فليتبعها هذه الادوية الملطفة مثل الاسقنقس
والخل وحدها والكبر المخلل والاسترغاز المخلل ويستعمل ايضا في بعض
الاوقات اذا لم يكن البدن حاما والهوا حارا الزنجبيل المربا

القول في لحوم الصيد

فاما لحم الغزلان فاحمدها والذها واقربها الى الطبيعة وهو
مجفف للبدن بالقياس الى لحم المعز الاهلي فضلا عن لحوم الضان
ولذلك يصلح للابدان الكثيرة فضول الرطوبات ولا تصلح ان يتغذى
به من يحتاج الى اخصاب بدنه وحفظ قوته وهذا خفيف سريع
الهضم وليس يكثر الاغذا من اضطر اليه والى ادمانه ممن ليس
يحتاج الى تجفيف بدنه فليطبخه فيصلحه بالادهان المنعفة
كدهن الجوز والسمسم المقشر وسمن البقر
واما من تعتريه الامراض والرياح الباردة فليأخذه بدهن الجوز
والزيت المغسول والما والملح فاما اذا شوي كان عسر الخروج
من البطن فليتجنبه واكثر لحوم الصيد من شربه القولنج وعسر

والسركان ونحوها والامراض المتولدة عن الدم المايل الى السودا
ولذلك ينبغي ان يقع في هذه المضار من يعرض له هذه اللحوم التعاهد
باسهال السودا ولا يتعوق لادرار البول ويجتنب الشراب
الاسود الغليظ خاصة ويشرب الرقيق المايي ع جبال الشعاب
والرقيق الاصفر حال سكون بدنه ولكل التقيف وان كان قد بقي
دم في مصرة على هذا اللحم فليس ينبغي ان يجعل الدم المتولد
عنه يجري ما بل الى السودا ولذلك الاجود ان ينفعا هذا البدن المدمن لاكله
اسهال السودا وقد ينبغي المحرورون واصحاب الاكباد الحارة
السكباج المتخذ بلحوم البقر لاسيما من فيه المبرد المصفي هو دسمه
المسمى الاهال عان هذا المرق يبلغ ان يذهب باليرقان اذا تادم
به مع الخيار ونحو منه ○

واما المبرودون فيصلح لهم البقرية بعد التهرية بالخل والعسل
والثوم والكاشم والسذاب والجرجير بان ياكلوها من بعد بالخردل
ويقلوا شرب الما عليه حتى يخف البطن ثم يشربوا عليه اقوى
الشراب ○

ولحوم الفرود

فمسخنة ملهبة مع ملك الحبر ويصلح ان يوخذ منها من تعتريه
الرياح والامراض الباردة او اخرها كحمى الربع ووجع الظهر

الاهال

ونحوها والجوارشنات المركبة من التربذ والسقمونيا والادوية
الحارة ۝ واما لحوم الابل فينبغي ان تجتنب وخاصة
ما كان حديث عهد بالصيد في زمان حار ولم يأت عليه من صيده
ايام كثيرة ولم يشرب ماء كثيرا فان لحومها ربما قتلت في هذه
الاحوال وهو لحم غليظ ردي الخلط ينبغي ان يصلح بشدة التهرية
والتدسيم بالادهان والادسام على ما ذكرنا ويشرب الاشربة
الملطفة للبلغم عليه نحو شراب الاترج والعنابية وماء العسل ويقرب
من هذا الحكم لحوم الكباش الجبلية وينبغي ان تصلح بما تصلح به لحوم
الايايل

القول في لحم القديد والمكسود

وكل قديد او مكسود فمناسب للحم الكثير الذي يعمل منه الآن
اللحم بزيادة فضل يبس وحر وبطء انهضام فاما القديد فيزيده
مع ذلك كيفية اخرى بحسب التوابل والابازير التي كانت فيه
فيكون المعمول منه بالصعتر والنانخواه والفلفل ازيد حرارة
والمعمول بالكزبرة اقل حرا وان انقع منه في خل قبل ذلك كان اقل
حرارة واسرع هضما والطف وهو بالجملة قليل الغذاء بالاضافة
الى اللحم الطري وبطي النزول ويجفف البدن وينفع بالجملة
من يعتريه القولنج ويورث ادمانه الحكة والجرب ويجعل الدم سوداويا

خروج النمل والبثور لا تحاده بالخلوجه لانه لا تحام الرياطيب ولا تحيب

وتبطى اذا تحد به فعوله ويقل عذاوه جدا ه **واما الارانب**

فمولده للدم الاسود الغليظ الحاد المتين وينفع اذا صغر الراطيبا

بان يرسم تدسيبا كثيرا بالادهان التي ذكرنا وتكم بالحل

والملح والزيت المغسول كما كويلا حتى تتهرا وان شويت

فلتشو على نار الها وتبعا دهن جميع ما تقدم من لحوم الصيد

اخراج السودا وتركيب بدنه اذا لم يكن مركوبا وتبريد بدنه

اذا كان محرورا ه

ودماغ الارنب نافع لمن به رعشه ولا سيما ان اكل العليل والخردل

واما لحوم **حمر الوحش** فغليظه جدا مسخنه تنفع اذا

طبخت بما وملح ويكثر فيها من الدارصيني والزنجبيل وتحسن

امراقها واكل السمين من لحومها ينفع من تشبك المفاصل

والريح الغليظه وكذلك اذا طبخت بدهن الجوز او الرند

ومن اضطر الى ما يها فلينتفع بهذه ما اخرج السودا وبعد هذه

التركيب والتسويد لمن به ان لم يكن متلفعا ومن وجدت به عن اكل

لحوم الوحش تمدد في المعده ويكون خروج النمل فيسع او ياذن

الى الجوارشنات المسهله والشهريار ان والتمويد الحسم

وخاصة حوقع بتأثر الطعام ويجرع الماء الحار مرة بعد مرة حتى
تنزل الطبيعة فإن لم تنزل بذلك أخذ شيئا من الأدوية الإسهال
مما قد ذكرناه ولم يأكل البتة دون أن تنزل الطبيعة فإنه يأمن
حدوث القولنج ومتى هاج عن أكل قديد حرارة وعطش فيشرب عليه
السكنجبين المبرد ومواظبة عليه يسوغ الحلق والعم وعطش من
غير سخونة فيشرب الجلاب ويتمص من فقه دسمة ويأخذ من اللوزينج
ويتجرع دهن لوز أو يأكل الخيار ولا سيما إذا كانت مع ذلك حرارة
وأما لحوم الصيد من **الطير** فالمختار منها الطيهوج ثم الدراج
ثم التدرج كلها جيدة الغذاء لا تحتاج إلى إصلاح غير أنه لا ينبغي
أن يدمن منها إلا الأصحاء ويعتمدوا عليها ولا سيما من يكد ويتعب
وهو جيد للمعدة قوي الهضم ٥
فأما الضعفاء والمرضى ومن يحتاج إلى أن يلطف تدبيره فلا شيء أوفق
لهم منها وسبيل أن يصنع لهم صنعة موافقة فيصنع للمحرورين
بالخل وماء الحصرم ونحوه ولمن ليست أبدانهم ملتهبة بالمرق والزيت
ولمن يريد أن يزيد في تخفيف بدنه فبالشوا والكردناك وكلها
تجفف الطبيعة ويعسر خروجها من البطن ولا سيما ما لم يكن
منها سمينة ولا شوب فلذلك ينبغي أن يأكلها من يتأذى بيبس

غليظا ولا سيما اذا كان من لحم له ان يعمل ذلك كلحوم الصيد ونحوها
وهو صالح للمستسقين اذا لم يكن كثير الملح وكان قد انقع في الخل
قبل تقديده وكذلك ما يطرح عليه البزور المدرة للبول وتفتح السدد والسوسن
ومما يدفع به ضرر النمكسود ان يطال انقاعه في الماء ويطبخ
في البقول الموافقة كالاسفاناخ والسرمق ويطرح معهما من الشحوم
الرطبة والادهان النافعة كدهن اللوز والسمسم والزبد
والسمن فان ذلك يعدله ويميل به الى الصلاح ويشرب عليه
من الطلا الحلو من كان يعتاده تليين الطبيعة ومن النبيذ الكثير
المزاج واما من كان يقصد لتجفيف بدنه كالمستسقين والمترهلين
ونحوهم فلا يحتاجون منه الى ذلك بل ينبغي ان يطيلوا انقاعه
في الخل ليعدم من امنه تعطيشه واسخانه ويبقى لهم تجفيفه
وياكلونه مع الخل ايضا فان ذلك من اوفق تجفيف البدن الرطب
المترهل ويطلق البطن الذي لا يندفع به وخاصة الاطعمة الدسمة
وكذلك النبيذ وليسكن به بعض ثائرة الجوع اذا كان القوم
على تاخير الطعام فيدفع القليل منه مع الكعك والموز للجوع
الكاذب الذي يعرض للسكارى ولا ينبغي ان يكثر منه ولا في هذين
الوقتين فان رفع الاكثار منه في حالة حتى يتبين بعده موه

من جهة ثقله وليست تحتاج الى كبير اصلاح الا اذا ادمنت
ولاصحاب الامزاج البارده فانه كثيرا ما يعتريهم منها القولنج
ولا سيما اذا اكلوها بالحصرم وليس ينبغي ان يجمع بين لحوم
الدجاج والماست فانه يخشى منه كون القولنج الصعب الشديد
واكله مع الجبن يعسر خروجه فضل عسر واصلاحه بما ذكرنا
من اصلاح لحوم الكبار الذي تقدم ذكرها ٥

في ذكر ان ادمان اكل الدجاج يورث القولنج

واما الفراخ

فلحومها حارة ملتهبة ولشحومها حرارة ظاهرة بينه
ولذلك لا توافق المحرورين الا انها اسهل خروجا من البطن من لحوم
الدجاج لا سيما اذا طبخت بما وحمص وشبث وملح فانها عند
ذلك تسهل الخروج من البطن وتوافق موافقة المبرودين واصحاب
البطون المعتقله وتنفع من وجع الظهر العتيق المزمن وتسمن
الكلى وتزيد في الباه الا ان الفراخ خاصة مضره بالدماغ والعين
ولا سيما المشوية وينبغي ان يشرب عليها بعض ما ذكرنا من الاشربه
النافعه لصعود البخار الى الراس وجوذابها انفع اذا اكثر فيها
من شحومها وهو للكلى واشد زياده في الباه ٥

في ذكر ان الفراخ مضرة بالدماغ

واما لحوم البط والاوز

الطبيعة اسعفة باجات ويصب فيها دهن اللوز والزيت العتيق المغسول ويتبعها بعد ما يلين الطبيعة باعتدال ويأكل معها شيئا من الحلوا ليستدرك بذلك قلة اغذايها ويسهل خروجها ايضا الا انهم الامن يصل الى قلة الغذا كمن يحتاج الى تدبير ملطف والمرضا فانها ولاجل يسعي ان يستعملوا خروج هذه اللحوم من يكونهم بالاشيا الليـنه الاسهال بخروجها المحرورون فيها هوا وقولهم والمبرودون فيها هوا وقولهم وقد وصفنا الهذين الصنفين جميعا من الادويه صفات كثيرة

وامّا لحوم الدجاج الأهلية

فانها جيدة الغذا وتشاكل الدراج في جودة الغذا الا انه اكثر غذا منه ومن سايرما ذكرنا فان كان مع ذلك مسمنا كان اكثر غذا وربما بلغ ان يكون كثير الفضول على حسب سمنه وعلفه وموضعه وهو يرطب الجسد ويخصبه على مقدار سمنه ايضا

ونمير السمين ايضا من الدجاج الاهلى اشد تركيبا للبدن من ساير الطيور الوحشيه وهو لحم ملايم للبدن المعتدل الذي لا يكد كدا شديدا ويحسن اللون ويزيد في المني والدماغ خاصة ادمغة الدجاج الاهليه فانها تغذو الدماغ غذا كثيرا وفي كل حال

والكبح بالما والخمر والملح في حاله اخرى وذلك للمحرورين وهذا للمبرودين وعند ما يراد سرعة خروجه من البطن

واما لحوم القطا وما اشبه ذلك

من لحوم الطيور لحمر اللحم جدا بان الخل يصلحها واصلح ما توكل مصوصا

واما لحوم الكراوين والحبارى

فلحوم حارة قوية شديدة الجفوف لا يسع ان تدمن ويمنع المبرودين ومن يشتكي الرياح واذا طبخت بالما وصب فيها دهن اللوز طبخت بعض الصلاح فيسع ان يصيب منها المحرورين ودهن الجوز وتقطع معه قطع من الدارصيني والخولنجان فتكون امراقها نافعة مما ذكرنا

واما لحوم النعام

فغليظة جدا فيسع ان يصلح باصلاح لحوم الجزور

واما لحوم الكراكي

فيصلحها الكبح بالخمر والما والملح اذا عمل ما ذكرنا قبل ما ان تطبخ شوا فليعين بسرعة اخراجها بما يسهل الاثفال مما ذكرنا او يوخذ عليها ماء فيه وحلوا متخذ من ماء فيه وكذلك على الشوا

فاكثر فضولا من لحوم الدجاج المسمنة وهو مع ذلك زهم سهك
وتكثر السهوكة فيه بحسب موضعه وغذائه وما كثر ذلك فيه
فهو اردى والدم المتولد عنه اشر واسرع الى العفونة ويصلح من
لحمه ان يطبخ بالخل والافاويه الكثيرة الملطفة والبقول التي تلك
حالها كالسذاب والكرفس والفوذنج وان يوكل سكبـاج
ويصب عليه ماء او ما يزيل سهوكته ثم يلقى معه الثوم والكراث
والدارصيني وان شوي فليمسح بالزيت وليجعل في جوفه رؤوس
من البصل واسنان من الثوم فان ذلك يذهب سهوكته
وان طفر وطبخ فليكن بالخل الثقيف بعد ان يسلق سلقة ويصب
ماؤه ويحشى جوفه بالكزبرة والسذاب والكرفس واسنان من الثوم
وقطع من الدارصيني ولتكن عنايتك باصلاح ما عظم وسهك
منها اكثر مما صغر وقلت سهوكته ۝

وَأمّا لحوم الفواخت والشفانين

فحارة يابسة قليلة الغذاء تذهب مذهب الفراخ والقول فيها
كالقول فيها ۝

وأمّا لحوم الوراشين

فشبيهة بلحوم الحمام الراعية الا انها اخف من الحمام والحمام
اخف من الفراخ وافضل الشفانين ويصلحها جميعا الخل في حالة

لحومها حرة كثيرة لما تاكله من الجراد وسائر الحشايش وما كان من
هذه سمينا بالطبع فهو اجود واسرع نزولا ولا ينبغي ان يوكل
منها ما لم تجر العادة والتجربة باكله فان فيها عصافير تاكل
الهوام السمية واكثر هذه جبلية وقلما تكون في البروج ولحومها
ارواح والوان منكرة

القول في السمك ومنافعه ومضاره والموافق وغير الموافق من حال في ذلك

وما يتصل به ويقرب منه كالصحنات والكوشنا والروبيان

فنقول ان الفاضل جالينوس قد حكم بقول كلي ان جميع السمك
ردي عسر الهضم وهو كذلك وعسير ما يتولد عنه الدم واذا تولد كان
مملوا الرطوبات ويتولد منه بلاغم كثيرة غليظة وامراض خبيثة
واعظم ضررا على من لم يعتده واذا الحق بعد هذا القول فانه وهو
يختلف بحسب اجناسه وعظم جثته وجودة ما به ومكانه
الذي يتكون ويكون فيه وبحسب ما يصنع به من شي اقلوا ومقرا وطبخ
فالعظيم الجثة منه اكثر غذا واكثر فضولا والكثير السهوكة
المنتن الرائحة القليل اللذاذة ردي في الغاية جدا لا ينبغي ان يوكل
بالجملة واجود السمك الذي واقله سهوكة صغار كبير

شي الاوز وما عظم من الطير **وأما العصافير الأهلية**
والصحرية والجبلية والمرجية وكلها مجففة قليلة الغذا وتحلل
من بعد هضمها واسخانها للبدن والعصافير الاهلية تسخن البدن
اسخانا بينا وتزيد في الانعاظ والباه ولاسيما ادمغتها
ومن انصها ومراخيها اذا اتخذت محمة بصفرة البيض والزيت
ولا توافق المحرورين وتوافق المبرودين ومن يشتكي الرياح فينبغي ان
يشرب عليها السكنجبين الحامض والمعجنة بالعود اسرع خروجا
واما المشوية فعسرة الخروج وربما اورثت عظام العصافير
اذا اكلت بنهم وتبلع عظامها خدوشا في المعدة والامعا
المعفنة فلذلك ينبغي ان ينقى او ينقا من عظامها ويجاد مضغها
ونضجها ليلا يبقى من قطع العظام الحادة الاطراف ما يمكن
ان يحدث عنه هذا العارض وامراق اكثر هذه العصافير تلين البطن
اذا طبخت بما وملح ولحومها تعقله ولاسيما امراق القنابر
ولحومها فان لحومها فضل قوة في امساكها للبطن ولامراقها
في اطلاقه وليس اسخان العصافير الاهلية كغيرها

وأما السودانيات

فاردة الحما من القنابر واقل غذا وينبغي ان تصلح بالدهن الكثير فان فيه

ايضا مما يصلحه اذا اخذ عليه ويجلو بلاغمه ويغير مزاجه
ولا سيما ان كان مع شي من الافاويه الا انه من قبل انه يزيد في العطش
وربما كان الخل اوفق منه في اصلاحه وذلك لمن يكثر به العطش
ويسرع اليه والمكبب من السمك على الجمر اخف على المعدة من المقلو
في الدهن ولا سيما الطريا والصغار منه ○
واما ما لوث في الدقيق وقلي في الدهن فهو وخم جدا كثير الاعطاش
بطي النزول والمالح من السمك ايضا لا يخلو من توليد البلاغم الزجاجيه
على مر الايام لكن اسرع واكثر ما يتولد عنه البلاغم المالحه
التي تكون سببا للجرب المتفشي والقوابي البيض ويفسد المزاج على
الايام ويودي الى الاستسقا وذلك انه لا بد ان يسد
مجاريه ومجاري الكبد ويدعو الى كثرة شرب الما الا انه اقل توليدا
للقولنج فمن لم يعتده ويكثر منه ما من اعتاده فربما جفف
البطن تجفيفا شديدا ويصلح السمك المالح مرة بالخل اذا اكل
معه او مغربه فيقل توليد العطش ويلطف البلغم المتولد منه
ومرة بان يغلى بالدهن ويوكل بعده العابنه والعسل فيغير الدهن
مزاجه المنشف الذي اكتسبه من الملح ويقلل ايضا اعطاشه
ويسخنه العسل ويلطفه ويسرع انحداره ولا ينبغي ان يوتذ على

وقل ما يكون السمك الجيد في البطائح والآجام والمياه الغائضة
الرديه ويكون في الاوديه العظام والعيون وفي البحر وفي مواضع
من البحر دون مواضع سمك جيد حسن اللون طيب الريح فيه مثل
السقنقور ○ واصفر واسود وما اسود من السمك فردي في
اكثر الامر وقد يصلح السمك الطري اذا تحري اكله للمحمومين
وينفع اصحاب البرسام والاكباد الحارة واضر ما يكون السمك
في اصحاب الامزجة الباردة والاكباد والمعدة البلغمية فانه
يولد فيها وفي غيرها مواد امراض رديه في العصب والدماغ
ولذلك ينبغي لمن اضطر الى اكله ان يقليه او يشويه بدهن
الجوز والزيت وان ياكله بالفلفل المسحوق وياخذ عليه الزنجبيل
المربا ويشرب عليه الشراب العتيق الصرف القوي الكثير المقدار
ويصابر العطش ما امكن فان السمك طريه وما لحه جميعا
معطشا وان تعوق حال ان يشرب عليه من الماء ما يمدد المعدة
ويشتاق الى القي بادر اليه وعلى ان الاجود الا يوكل الا يوم يقوم
فيه على القي ومتى اكل ولم ينفع القي شرب بعده دواء مسهل
ليخرج عن البدن ما يولده من البلغم المزوج الزجاجي الذي كثيرا
ما يكون سببا للقولنج الصعب والفالج والسكتة والعسل

وأما الرَّوبيثا

فالقول فيها كالقول في المصنات غير انها اسرع نزولا ولها ان يدفع البخر المتولد عن البلغم العفن في المعدة والخل يكسر من عادية هذه كلها واعكاشها وعادية كل كامخ مالح جدا كثيرا بليغا ٥

وأما السمكات

فالقول فيها كالقول في السمك المالح الا انها الصغر فيها اسهل هضما واقل فضولا واسرع نزولا ٥

وأما الروبان

فعسير الهضم ردي للمعدة معث ولذلك ينبغي ان يصلح بالمرية والخل والكروبا ويوخذ من بعده شي من امراض العود وجوارش السفرجل غير المسهل ومن كان محرورا جدا فليشرب عليه رب الرمان الحمض بنعنع وله ان يزيد في الباه ويسخن الكلى والارحام ويعين على سرعة الحبل لكنه في هذه الاحوال لا ينبغي ان يتخذ بالخل ان يسلق سلقا بليغا ثم يتخذ منه عجة بدهن الجوز وصفرة البيض ويجعل معه شيا من بصل والكراث ٥

فلنقل الان في اعضا الحيوان

القول في اعضا الحيوان واختلافها

السمك المالح الجوارشنات الحارة لانه يلتهب البدن ومنه من ساعته
وتثور الحمايات بل يكتفي في ذلك العسل والعافية وليس يجوز ان ياخذ ذلك
ايضا عليه من كان محرور البدن ولكن ينبغي ان يشرب عليه السكنجبين
الحامض ويتجرع عليه الخل ويوكل ممقورا ه

شر ما يكون السمك

وشر ما يكون السمك واوخمه وابطاه نزولا اذا جمع الى البيض
ولا يكاد يسلم اكله من الهيضة ولذلك ينبغي ان يشرب عليه من
ساعته شرابا يسيرا صرفا حتى اذا انزل قليلا عن فم المعدة شرب
عليه شرابا اكثر ممزوجا ليلين عليه البطن سريعا ويخرج
ثم يوخذ من الغدا وبعد خروجه بيوم من الجلنجبين العسلي والعتيق
من السكري على حسب مزاج البدن ويشرب عليه من به غثي شرابه
من ورد السفرجل ومن لا غثي به شربه من ما حار يغلي غليانا جيدا
واما الصحناة فتذهب بوخامة الاطعمة الدسمة البشعة
ولا تطمع ان يعتمد عليه وحده في التادم به ويسع ان يطعمها
المحرورون بصب الخل الثقيف الطيب الطعم فيها او يصطبغ به
معها واما المبرودون فلياكلوها بالصعتر والزيت ودهن الجوز
وان تخر منها عجة فلتكن بالزيت ويصفف عليها صفرة البيض
وحدها ولا تترك تصلب بل توخذ من النار وهي عـادة

نزولا والدماغ ابرد ما فيها فليوكل الدماغ بالخل والخردل والمري
والصعتر والعبدان بالخل والملح الكثير ولحم الخرنوب واصول
الاذن بالخل والصعتر والابزار والخردل ولحم اللسان بالملح
ولا يتعرض للجلود والغضاريف ما امكن فان دعت شهوة اليها
اكلت بالخل والخردل

وليحتر ضعفا المعدة من ليس يكد روس الجدا والحملان الصغار ولا
يشبع منها شبعا تاما فانه متى فعل ذلك واكل منها هذا المقدار
ثقل وربما بعد ساعة وساعتين حتى يقلق ويمنع النوم ويضيق
النفس ويتشوف الى القي ومتى امسك عنه وفي الشهوة له بقية
ثم يشبع منه بعد تركه بهنيهة لم تعرض عنه الاعراض التي ذكرنا
وهو في الصيف وفي البلاد الحارة اثقل وينبغي ان يوكل الا على جوع
صادق جدا ومن كان حار المزاج ويعطش عليها عطشا شديدا
فينبغي ان يشرب عليها من سويق الحنطة شيا يسيرا مروقا
بماء ثلج كثير ولا يجاوز مقدار عشرة دراهم الى عشرين على قدر البدن
من مثليه من السكر الطبرزد له

وقد يذهب بوخامتها ايضا وكثرة العطاش ان يتبعوا عليها
من العنب النضيج حبات ولا يوكل بفتوة والاجود الا يشرب عليها

ذكر بعضها او ذكر مضارها وما الاوفق منها وغير الاوفق من حال

دون حال كالرؤوس والاكارع والبطون والاكباد
والادمغة والكلى والرئات والقلوب والامعاء
والنخاع والشحوم واللحوم

فنقول انه ينبغي ان تعلم ان لكل مناسبة للحيوان الذي هو منه فرؤوس
الضان اذن اكثر من رؤوس المعز ورؤوس المعز اكثر من رؤوس الظباء
والغزلان فيها على هذا على ما ذكرنا متقدما من اللحم ولنقدم القول
في الرؤوس اذ كانت مالوفة معتادة

الرؤوس بالجملة

غذا سمين فلذلك لا كثر الاعضاء اجراما فقوي للبدن الضعيف اذا استولى
عليه الهضم زايد في الباه مثقل للراس الضعيف المرتعش وليس هو
كطعام الضعفاء المعدة وقد يتولد عنه في الندرة قولنج صعب شديد
واكثر ما يتولد هذا القولنج عن الاكثار من الجلود والغضاريف التي
فيها كالخدين والشفتين والاذنين من الجلود والغلاصم والمتخذ
من الغضاريف

فاما لحم الخدين فاكثر ما في الرؤوس غذا والعينان اذن اسمن ما فيها
واسرعه نزولا ولحم اللسان اخف ما فيها واسرع ما فيها

شرابا يسيرا وان لم يجد جوعا فضل من السكر والفانيذ وشرب
عليه ماء يسيرا فان ذلك يسهل خروج الثفل وان لم يخرج بعد هذه
الساعات عاود النوم وتدبير البطن فان قام من غير ذلك
والا شرب مقدارا اوقية من الورد البنفسج وانتظر ساعة فان قام
والا اخذ من جوارش السفرجل المسهل مقدارا اوقية وما اشبه
ذلك فان قرقر البطن وعسر انطلاقه تحمل شيافة متخذة من
صابون فان اجترى بها والا اتخذها من بورق وفانيذ وشحم حنظل
فان اجترى بها وانطلقت الطبيعة والا احتقن بالورد البنفسجي
وبورق الخبز فانه بهذا التدبير يمكن ان يسلم من القولنج الصعب
الذي يتولد منها

واما الاكارع

فقليلة الاغذاء والفضول وهي تولد دما باردا لزجا وقد
ينتفع باكلها من يحتاج الى ان يجبر به عظم مكسور فاذا
عملت بالخل والابزار قلت لزوجتها وبردها وان يمنع عنها
توليدها للقولنج الثفلي الصعب الشديد فانه كثيرا ما يتولد
عن اكل الاكارع ذلك وان ابطا خروجها من المعدة
في حالة فينبغي ان يبادر بالجوارشنات المسهلة وهو طالعة

الا الما الصاد في البرد منه بوميه ذلك مان لم يكن ملا ان فمن ان يشرب
عليها الما بعد ثلاث ساعات وينام عليه نومة ثم يشرب الشراب
ان لم يكن من ذلك بد ويشرب الشراب عليها مما يملا البدن سوبعا
وربما جبره وابكا هضمه وان جاع الاكل لها بداخر السهاد
فغذا نهضت هضما محكما وامن من شوهاه
ويجوز ان ياخذ في ذلك الوقت من الكوامخ المالحة ويشرب الشراب
ولا سيما ان كان مع الجوع ثقل في السوء او اسهل البطن فانه
يخرج حينيذ خروجا اسرع واسهل والاجود ان ياكل الاكل من الرووس
في يوم صاد في البرد وعلى بقا من المعدة ويشرب عليها من الما
الصاد في البرد جدا بكوز صغير ولا ينام بعده الا ساعة على وكا
ودثار مسخن للبطن خاصة واذا انتبه من نومه مشى مشيا رفيعا
طويلا ويشرب من الما البارد ربه مان نزلت الطبيعه بعد سبع
ساعات الى عشرين ساعة بزلا سهلا كثيرا فغذا نهض
هضما محكما ولا يشرب حينيذ شرابا
والاجود لمن يسرع اليه الامتلا الا يشرب شرابا يومه وليلته
مان لم تنزل الطبيعه بعد الساعات التي وصفنا نطرنا مان وجد
جوعا اكل شيا يسيرا من الخبز بالكوامخ والمري ويشرب عليه

يحشونها باللحم الاحمر وينبغي ان يجرع بعدها ويوخذ من بعد النوم
عليها الكمون والعلابي ونحوها ٥

وَأَمَّا الكَبِدُ

فجيدة الغذا كثيرة ولاسيما كبد الحيوان المختار اكبادها
كالجدا والحملان وخير منها اكباد الدجاج والديوك المسمنة
الا انها ثقيلة وعسرة الهضم فلذلك لا ينبغي ان يكثر منها ويتعود
بها ولتوكل مطبخة بالمري والزيت ومطبوخة على الجمر تكبيبا
رقيقا بالملح والدارصيني وقد تصلح ايضا بان تتخذ للمحرورين باردة
بالخل والكروبا والكزبرة اليابسة بعد ان يجاد تدبيرها واذا لم
يكثر منها ولم تدمن لم يخش منها مكروه لان الدم المتولد منه
دم صحيح جيد ٥

وَأَمَّا الطِّحَالُ

فان الدم المتولد منه دم اسود غليظ ويولد عامه منه الامراض
السوداوية ولذلك ينبغي ان يتعاهد مدمن اكله الشفيه لما
يتعفى لما ينقص السودا ويشرب الشراب الرقيق الصافي جدا وياخذ
الكبر الخلل وساير الاشيا التي تلطف غلظ الطحال ويحذر اكله
الحيوانات الكبار الجثث وان اخرج عنها عروقها ودفنت مع الشحم

للمحمومين ولمن يحتاج الى غذا قليل ولمن به نفث الدم وسحج المعا
وجري الدم من افواه البواسير وبالجملة فليس يحتاج الى تغذيتها
الا من يريد ان يجبر منه عظما مكسورا

وأمّا الكروش والأمعا

فقليلة الغذا بالاضافة الى اللحم وباردة ايضا وما كان من الامعا
ادسم واكثر شحما كان اسخن واكثر غذا كالقبة وساير الامعا
الغلاظ وقد يلطفها ويسرع هضمها الخل التنقيع اذا طبخت مع
السذاب او الكرفس والبقول والافاويه والابازير الملطفة الطيبة
الرايحة ويتولد غذا منها بلغم كثيرة يعسر خروجها من البطن
ولذلك ينبغي ان ينهضا عند بعدها بالجوارشنات المسهلة وقد تتخذ
الكروش اسفيذباجات فلتكن كروش الحملان وفي الظن انها
اجود من كروش المعز في هذا الموضع والاول ولتطبخ بالما والملح
حتى تنهرا ثم يصب عليها دهن الجوز والابازير ويصب فيها
نوما الكراث والكزبرة فتكتسب حسنة وتصلح واما الامعا
فلا تصلح لطبخ الاسفيذباج بل القانق واذا اتخذت لقانق
فليكن فيها التوابل والافاويه ولا بد من اكلها ولا ينفرد بها
لانها كثيرة الغذا جدا عسيرة الهضم والخروج من البطن

فانه يتولد منه دم بارد لزج وهو ابطا ردي للمعدة بطي
الهضم فلذلك ينبغي ان يوكل بالخردل والخل والمري والصعتر ويلعق
على اثره العسل ويوخذ من الحلوا المتخذة بالعسل الشهد الا ان يكون
آكله محرورا جدا فيستغني عما ذكرنا والمشوا من الادمغة ابطا
نزولا من المطبوخ الا انه اقل تلطيخا للمعدة وقد تقدم القول
مستقصا في اصلاحه ودفع مضاره ○

واما المخ والشحم

فلهما وخامة ويصلح ذلك منهما الملح والابازير والافاويه
والشحم اكثر فضولا من المخ وهو اعني المخ اجود غذا ودما ويزيد
في القوة والباه ونضارة اللون والاكثار من الشحم يولد في
المعدة البلاغم الغليظة وينبغي ان يتدارك ذلك بما يحدث القي
والاسهال وربما ولد الديدان ولذلك ينبغي ان يتجرع بعده المري
النبطي من يتولد فيه الديدان فان ذلك يمنع تولدها فيه ○

القول في الوان الطبيخ والبوارد ومنافعها ودفع مضارها

والبوارد منها في حكم [illegible]
فنقول الان في الوان الطبيخ ونقدم القول في السكباج

وكثيفة بعد في مصارين نقية صلحت وجاد غذاؤها وقل توليدها للسودا

وأمّا الكُلى

فرديه عسرة الهضم ولا ينبغي ان تؤكل كلى الحيوان العظام الاجسام فاما كلى الجديان فلتؤكل بلحومها وشحومها مع الملح والفلفل والدارصيني وكذلك كلى الحملان ۝

وأمّا الرئة

فقليلة الغذا وليس لها سرعة هضم ولا تصلح ان تطبخ البتة وقد تصلح منها ان تنقع في الخل والكرويا وتشوى في غضاريفات الحملان والجدا الاغنى وتصلح ان تطيب بها نفوس المحمومين ومن يشتهي ان ياكل اللحم ولا يجوز ذلك له فتشوى لهم امثال هذه الرئة وياكلون من اطرافها وما اشتوى منها ويمصون ويتشممون الرك والغض منها ۝

تطييب نفس المحموم بالرئة المشوية اذا اشتهى ان ياكل اللحم

وأمّا القلب

فصلب بطيء الهضم ليس يجيد الغذا ولا لذيذ والاجود الا يؤكل فان اكل فمع شحم ويطعم بالمري والزيت ويكبب تكبيبا رقيقا ومقلوا في دهن اللوز او دهن الجوز ۝

وأمّا الدماغ

ولجميع الاسنان والامزاج اللحم الا الملتهبين جدا وفي الاوقات
الحارة جدا ولمن به غشي وتقلب النفس فاما الصحيح السليم من
الناس المعتدل المزاج فلا كثيرا ولا قليلا منه وذلك انه ليس بمسخن
جدا ولا مبرد ولا فيه حرافة ولا حموضة ولا طعم حار فوق يكسب
الدم طبيعة رديه ولذلك لا يحتاج الى اصلاح البتة اللهم الا ان ياخذه
المحرورون جدا وفي الزمان الحار فينبغي ان يشرب حينئذ عليه الماء
البارد والجرد وشيء من بعض الفاكهة الحامضة ٥
فاما جميع صنوف الاسفيذباجات فمايلة عن الاعتدال الى الحرارة
بقدر ما يقع فيها ويستعمل معها من الابازير والادويه الحارة
وهي كثيرة الاغذا وعسيرة الهضم بقدر ما يقع فيها من اللحم
المدقعة والغليظة وهي بالجملة تصلح للمبرودين والمبلغمين
وفي البلدان والازمان البارده ٥
ولا تصلح لاصحاب الصفرا وهيجان الدم اذا اكلوا منها فينبغي ان
ياكلوا عليها الفواكه الحامضه ويشربوا ربوبها ويتبعوها
بالحصرميه والسكباج ونحوها مما يحمض معها ٥

واما المضيرة

فكثيرة الاغذا عسرة الهضم لا تصلح الا لاصحاب المعد القوية

السكباج

اذ كانت العادة جارية بكثرة استعماله فنقول ان السكباج صالح
للمحرورين والمحمومين والمعتدلين في الازمان والبلدان الحارة تقمع
الصفراء وحدة الدم وتقطع ايضا مع ذلك غلظ البلغم وينفع
الملغمين وينفعه العطش واكثر الامر واكثر مضرته باصحاب
السوداء ومن تعتريه اوجاع العصب كالرعشة والاسترخاء واوجاع
المعدة والارحام والمثانة ولذلك ينبغي ان يجتنبه هؤلاء ومن
معدته او كبده باردتان ومن به سعال او خشونة في صدره او سحج
الامعاء او تعقير البول او حرقة في الذكر وبالجملة في الرئة
كانت او في المعدة او في الامعاء او في الكلى والمثانة ٥
وان اكل منه هؤلاء فلياخذوا الحلوا بعد المائدة كالخزايني واللوز
المقشر واخذوا من الطين الارمني والصمغ العربي واتبعوه
بفالوذجة رقيقة معمولة من النشا والسكر ودهن اللوز ولا يصلح
السكباجة ايضا لمن يعتريه القولنج ووجع الظهر المزمن وعرق
النسا المزمن ٥

الاسفيذباجة المطلقة

وهو الماء [illegible] وهو ينفع في اكثر الاحوال الا و[illegible]

ما ينها مبردة منبهة وهي صالحة للمحرورين وبالازمان الحارة
رديه للمبرودين ولاسيما الذين تعتادهم منهم النفخ فليست بموافقة
لهم وهي اكثر نفخا من المضيرة والمصلية وسبيل ان تجتنب
شرب الفقاع عليها واكل الفواكه الرطبة فبلها
ومما يدفع نفخها الثوم خاصة والسذاب والفوذنج اوما النعنع
فمنيع وليجتنب الكشكية ايضا اصحاب النفخ والمستعدون للقولنج
والامراض البارده فان اكلوها فليا كلوها بالثوم وليجتنبوا
شرب الما بالثلج عليها وبشربوا من الشراب الصرف القوي المر ويتنقلوا
عليها بلوز الصنوبر والفستق والعلك ونحوه وتبالا جففوا اسما
يحدث عنها من نفخ او عسر انهضام بالجوارشنات التي تعتق
الرياح اوالتي تسهل البطن

الزيرباج

فاما الزيرباج فلقليل الاغذا الكثيره بالاضافه الى الاسفيذباج
والمضيرة ولا يصلح ان يكثر منه الاصحا والاقويا ويصلح للمحرورين ولمن
ليس من الاصحا بوثيق الصحة ولذلك انه يطفي المرة ويقطع البلغم
وهو صالح لاصحاب الاكباد الحارة وليس هو بجيد للمعدة ولذلك
ينبغي لمن كان ضعيف المعدة ان يأخذ قبله وبعده ما يقوي المعدة

وفي الاوقات الحارة ويضر بمن تعتريه القولنج والرياح ولذلك
ينبغي ان يطيبوها بها ولا بد يكثر العود فيها والسذاب ويأكلوها
مع الصعتر الرطب ويشرب اليسير من النبيذ الصرف العتيق عليها
عليها واخذ العسل والحلوا المتخذ بالعسل من بعدها ويقل شرب
الما بالثلج واكل الفواكه الرطبة يوم تؤكل فيه المضيرة وليؤخذ
عليها او قبلها او بعدها الزنجبيل المربا والجوارشن النافع ومشكي
اللحم الا من كان حار المزاج ملتهب المعدة جدا شديدا ومن كان هو
به بطون ايضا او لقوة او اختلاج او نفخ دايمة الاخر منه ولا يقدم
عليها اذا ما اكثروا ٥

فاما من يغتشي اجشاء دخانيا ويفسد لحوم البقر واللحوم الغليظة
في معدته وهو يخيف البدن معرفة ارب عظيم النفع والشفي
ما ان امثالها ولا يخصبون عليها وتعتزل امزجتهم بها ٥
ولا ينبغي ان يؤكل لحم الدجاج والكبير مضيرة ولا لحم البقر بل اللحوم
الضان الفتية والحملان ٥

واما المصلية

فمذهب مذهب المضيرة الا انها اقل تركيبا وتلطيفا وتعمل بما
تعمل به المضيرة ٥ **واما الكشكية**

والريباسية والرمانية والتفاحية

وما كان نحوها فمبردة عاقلة للبطن تصلح للمحرورين ومن به خلفة
صفراوية وفي البلدان والازمان الحارة وتضر المبرودين ومن به خلفة
واصحاب القولنج واصحاب النفخ في البطن ولا ينبغي ان تؤكل قبلها
الفواكه الرطبة ايضا وهي تقطع الدم والمرة وليس يحتاج المحرورون
الى اصلاحها فاما المبرودون واصحاب النفخ في البطن فينبغي ان يدفعوا ضررها
بان يتحسوا بعدها من الاشربة الحارة التي تحضر معها الحلوا والعسل
والنبيذ العتيق ٥

والسماقية اصلح للمعدة واعقل للبطن من الحصرمية وليس يخالف
جميعها الاصحاب السعال وخشونة الصدر والرية ٥

واما الهريسة

فكثيرة الاغذاء تصلح لمن يريد ان يخصب بدنه وفي الاوقات
البارده ويتولد عنها ما نها السدد والحصاة في الكلى ويدفع ذلك
منها بأكلها بالفلفل والمري والدارصيني وتتعاهد ما يفتح
السدد ويفتت الحصاة في الكلى ويجلو من بعد ٥

وهي رديئة لمن تعتريه النفخ والقولنج وينبغي لمن يعتاد ذلك ان
يتعاهد الجوارشنات المسهلة ولا سيما اذا اتخذت باللبن وهي

فإن كان ملتهبا أخذ بعده من السماقية والحصرمية فامتنع السهو حل
والتفاح ○ وإن كان بارد المعدة أخذ شيئا يسيرا من المصطكى وليس
بوا من الزيرباج أيضا أصحاب الرياح والأمراض الباردة وهو أوفق
الأغذية لمن تعتريه الحمى المعروفة بشطر الغب النائبة في كل يوم
ويصلح أيضا من الحمى الغب الخالصة إذا كان فيها كمون وحمضت فضل تذكر
تحميض وبالجملة فإنها تذهب مذهب السكباج ○

الدُّكْبَرِيكَة

أقل تبريدا من السكباج وأسرع نزولا وأقل مضرة بالعصب والأعضاء
العصبية وأجود للمعدة من السكباج وهو طبيخ صالح لطيف الغذاء
إلا أن عمادة على الخل وهو سريع الخروج أيضا وليس يحتاج إلى كثرة إصلاح
ولو أن من يعتريه عليه العطش فليقل منه ومن اعتراه عليه القولنج فليزد
في حموضته

وأما المُعَكَّات والكَاهِيات

المتخذة بالمري والزيت فكلها تذهب مذهب الدكبريكة وهي أغذية
جيدة تصلح في أكثر الأوقات والأحوال وتحفظ الصحة لأنها لا تعطش
ولا تمدد ولا تنفخ البطن ولا تتخم وليست من كثرة الغذاء في حد ما
يملأ البدن ولا من لطافته في حد ما يضعفه ○

وأما الحِصْرِمِيّة والسُّمَّاقِيّة

العفونة ۝ وَأمَّا الكَوْدَبـــرأك

وعسير الهضم أيضا والخروج ولا ينبغي أيضا أن يبادر بشرب
الماء البارد عليه ويصلح لمن يريد تجفيف بدنه وينبغي أن يعان بسرعة
إخراجه من البطن بأن يصطبغ عليه بمري أو يؤخذ بعده بقعر ماء كمونا

وَأمَّا الكرنبيّة والقنبيطيّة

فمذهبهما مذهب الإسفيذباجات غير أن دمهما يــولد
السوداء ولا سيما القنبيط فلذلك ينبغي أن يتعاهد من يدمنهما
نفض السوداء ويشربوا الشراب الرقيق الصافي جدا والكرنبية
خاصة تسهل البطن وتسهل خروج الرياح وتعين على الاستكثار
من الشراب وتنفع الخمار ۝

وأما القنبيطية خاصة فتثقل الرأس وتظلم العينين وترى أحلاما
مشوشة ويدفع ذلك منه بأغذية بالخل وشرب السكنجبين عليه

وَأمَّا اللفتيّة والجزريّة

فمنفعة كثيرة الاغتذاء مهيجة للباه وكذلك الجزرية إلا أن اللفتية
أكثر غذاء والجزرية أكثر تهييجا للإنعاظ ومذهبهما مذهب
الإسفيذباجات واللفتية صالحة للكلى والمثانة وليس تضر بأصحاب
القولنج مضرة الجزرية ولا يصلحان جميعا للمحرورين ولا في الأوقات الحارة

صالحة للصدر والرئة والدم المتولد منها دم متين قوي يولد لحما
كثيرا وينبغي ان ينفع اهدا صاحبه اصحاب الرياضة وما يفتح السدد
ولا سيما متى وجد والثقلا في موضع الكبد او في البطن وشفا الجـــوا
بما وصفنا في صدر هذا الكتاب ٥

واما الشـــــــــوا

ويكثر الاغتذا به قل النزول وعسر الهضم ضار لمن يعتاده القـــولنج
ولا يحتمله الا اصحاب المعد القوية وينبغي الا يسرع بشرب الما البـــارد
عليه وان يجاد مضغه ولا يقرب الهز ولا منه بل يوكل المجزع ويقـــدم
السمين في الاكل الاحمر فانه بذلك يسهل خروجه ويطال عليه النوم
وما برز وخل كان اسرع هضما واقل غذا واما ما هول ومل شحمـــه
فانه ابطا نزولا ٥

فاما الكـــــــــباب

ويكون الهضم قوي الموقوف في المعدة ومصه اصلح من ابتـــلاعه
جرمه الا ان يكون لحما رخصا جدا ومن خاصته انه يتبادر منه بادرة
تسوقه الى غذا البدن ويبقى اكثره غير منهضم ولذلك يصلح لمـــن
افتصد واحتجم وان انقع في الخل ثم كبب كان اسرع هضما ولا ينبغي
ان يبادر الى شرب الما البـارد عليه بل يشرب يسير الشراب الصرف

وأما السوارد

مثل ما يتخذ من الخل وكله يبرد ولا يغلك والمتخذ بما الباكهة الحامضة
يبرد ويغلك ٥

والقريص

يطفي لأصحاب الأمزاج والأكباد الحارة وفي البلدان والأحوال الحارة
وهو يطلق ويطفي الدم والمرة ويقطع البلغم ويضر أصحاب السوداء
ويضعف البصر والعصب ويخشن الصدر كما ذكرنا حيث ذكرنا السكباج
وإصلاحه في إصلاحه ٥

وأما الاهلام

ما أنه يتخذ بالأبخاز وليس يبرد كثير تبريد القريص ولا يوافق المحرورين
موافقته للمبرودين وهو غليظ لأن العادة قد جرت باتخاذه من لحوم
العجاجيل كما جرت العادة باتخاذ القريص من لحوم الجداء وهو أيضا يوافق
لأصحاب الأمزاج والأمراض الباردة ولا تنفع المرة والدم فمع القريص

وأما المصوص

فضرب من القريص إلا أنه يتخذ بالفراخ وأكثر ما يحشوه من الثوم
والسذاب وينبغي أن يتخذ المصوص للمحرورين من الطيهوج والدراج
والدجاج ويحشى بالكرفس والطرخون والكزبرة اليابسة وليس
المصوص من طعام المبرودين فإن اشتهوه فليتخذ من الفراخ

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

وليمحش بالكرفس والنعنع والبوذنج واسنان الثوم وقطع من المرى الصبي

وأما البوارد المتخذة بغير اللحوم

وما التفاح وما الريباس وما حماض الاترج فمكتبه كلها مسبودة تصلح للامزاج الحارة وفي الاوقات الحارة لتطفيه المرة والدم وتعقل البطن وتقمع الرياح وتضر بالصدر والرئة والمثانة والارحام والخل يقوي في تطفيته ولا ينفع معه فهو لذلك يقطع ويلطف وما اتخذ من لحوم الجداء بواردا بالماست فيبقى الا ان يطام جدا الاتكاه او يسلم اكله من الغوليخ ○

ومما قد جربته الاطبا وحذروا منه الجمع بين لحوم الجدا والماست والجبن الرطب والماست واللبن الرائب فانه ردي مع لحوم الجدا وسمع ان يشرب عليه اذا انبعث الاكل منه عتيق الشراب من ساعته ويوخذ بعده الجوارشنات الطاردة للرياح المحللة للبطون ○

وأما السلاقة

فما اتخذ منها بالماست والسلق ولحوم الجدا فيصلح للمحرورين ولمن اكله المبرودون بالخردل وما اتخذ منه اسفيدباج فهو افضل مواقعه للمحرورين وسمع ان يوكل ايضا بالخردل فانه يسرع هضمه ونزوله وما اتخذ بالارز اسفيدباج فليوكل بالدارصيني والفلفل وليس بوافق

[illegible]

[illegible]

الله

[illegible]

لا اله

[illegible]

الله

[illegible]

فهو ردي للمعدة ومعطش وملهب وليس منفعته للطحال الا لكبر
الطحال بل ان ورد لك كثيرا وذلك انه يعطش ويسقي المادة بملوحته
والماء ايضا يذيب الطحال ويعظمه ولا سيما ان كان حارا ومما يسكن
النزول لكنه يقطع ويجلو ويشهي الطعام ويدفع مضرته الواسعل
وهكذا فعل الكوامخ المالحة فانها كلها معطشة ملهبة ضارة
للعين اذا ادمنت ه

واما ما ينقع في الخل وتعتريه حموضة ما فان اعطاشها والهابها للبدن
وهو يسير من المحرورين ولذلك يسيغ للمحرورين ان يصطبغوا بعد نقيعه
الكوامخ في الخل ويوكل عليها شي من الخبز ليكسروا من التهابها واعطاشها

فاما الجبن

وهو ثقيل المعدة فمعتدل ويطا وملهب ومعطش ولا سيما اذا اكل بالطعام
والزيت الا انه يجلو المعدة من بلاغمها ويفتق شهوة الطعام ويكسر
عادية استعمال الخل بعده

وأما كامخ الأعزان

محاوحه اللطيف ملهب معطش ايضا ينبغي ان يكسر من عاديته
كما يفعل بكل كامخ واما صب الادهان عليها فلا معنى له لانه يذهب
بطعومها الملذذة وما تحدث نسيا من فتق الشهوة فان كان ولا بد

المحرورين ولبعض دسومة نزوله **وأمّا المُزَوَّجة إنّه**
المتخذة من ماء الرمان والتفاح المطيب بالبقول فإنه نافعة للمحرورين
وأصحاب الأبدان الحارة وما اتخذ بالتفاح الحامض فنافع لأصحاب القلوب
الحارة وأما ما اتخذ منها مع الخردل فعلى حسب ثبات طعم الخردل
تقل منفعته لأصحاب الصفرا وتقل نفخه ويبطئ نزوله ويزيد في سرعة
انهضامه ٥

وأمّا الخلّ والزيت

فيذهب بها مذهب الزيرباج وهو طعام لطيف مطفي يصلح للمحرورين
ولمن شأنه في الحر الشديد أن يقدمه قبل الطعام ولا يمكن أن يعتمد عليه
ويدمنه أصحاب الأبدان الصحيحة ٥
فلنذكر الآن الكوامخ والبواصل والجبن العتيق والسلمات والبادات
والزيتون إذ كان يقع معها ويجري مجراها والكوامخ ليس ينبغي أن
يعتمد عليها في التأدم بها لكن يصطبغ بها على المائدة
بعد الطعام المقدم والدسم فتقطع الوخامة وتبعث الشهوة
فأما إذا أدمنت أضعفت البدن وجففته وتفسد الدم وتولد في
المعدة والرأس أوجاعا رديئة ومن أجل هذا الكامخ فليجتنبها ومن
نعوت الكامخ **فأمّا الكامخ الشَّعِيري**

الاول ما اتخذ منها بالرمان الحامض
أصلح لأصحاب الأكباد الحارة

وفيه انه للشهوة جدا فان عفن بالخل لم يكن فيه صعوه الى السواس
ولا اعطاش

والثوم المخلل

عذاك وهو سليم من الاعطاش الشديد ويصلح لمن تميل نفسه
من المحرورين الى هذه المخللات وبصل الزير كذلك يفعل البزول

وأما السلجم المخلل

فعليه ككل البزور فلذلك يصلح مع الخل والخردل

والباذنجان المخلل

يذهب مذهب الكبر المخلل

وأما الاسترغار المخلل

فلا يخلو من اسخان وان عفن فيه وهو يعطش ويشهي الطعام

وأما البـــرات

فانه دون المخلل لاجتماع الحرافة والحموضة فيه الا انه قد يفتق
الشهوة بعض الفتق ويطيب اكل الكوامخ به ولا سيما للمحرورين
ومن تغثى نفوسهم

الشلمات

المتخذ من الخبز فهو مطفئ لكنه منفخ ومعطش ايضا ويصلح في الصيف
للمحرورين واعطاشه لكثرة ما فيه من الملح وليس وليس نفعي كيف

فالزيت فان الزيت لا يرخي المعدة ارخاء شديدا كما ترخيها سائر الادهان التفهة وخاصة زيت الانفاق الذي فيه قبض يسير وكذلك القول في كامخ العمل بمسك ...

واما كامخ الباذروج

فان تغذى الكامخ الباذروجي والعلمي شبيه صالح الخفقان نعم المعدة والقلب والكرفوذ اقلها كلها يشبه اللحم واصلحها له والمحلو واسكنها حرارة واقلها اعطاشا والطفها واجودها كلها كامخ الموز وقد ذكرنا عند ذكر السمك والصحناء

واما المخللات

فالكبر المخلل يلطف الكيموس ولا يسخن ولا يعطش الا قليلا ويضر بمن به سعال واسع وخلقة اضرارا شديدا فان اخذ منه قليلا اخذه بمقدار البيض المرشوش بعد التغرغر بالماء الحار مرات

الخيار المخلل

فبرد مقطع جدا بسبب حموضته وعتقه الا انه يقوي الشهوة في المعدة وينبغي ان يحذر ان يؤكل مع الالوان الغليظة كالمصلية والمضيرة والحصرمية وينبغي ان يؤكل بعد الاسفيذباجات والقلايا والمطجنات

واما البصل المخلل

المبرود بن جدا ويضر باصحاب الاكباد الحارة وتدفع تضرره المضاد
منه بالخل والروايب والخيار والفواكه الحامضة والمزة اذا احدث
بعده ○ فلنذكر الان اللبن الحليب والزبد والمخيض والجبن الرطب
والمصل والماست والرايب والسمن والشيرا ز

القول في اللبن وما يتخذ منه ونحوه مجراه

فنقول ان اللبن كثير الاغذية يخصب البدن ويدفع عنه الغشي
والامراض اليابسة كالحكة والجرب والقوابي والجذام ويحفظ
رطوبات البدن الاصلية فيطول لذلك مدة النشو باذن الله ويصلح للصدر
والرئة وليس ذلك صالحا للرأس والعين والمعدة ويختلف بحسب اختلاف
الحيوان وانواعه واسنانه ومواضعه ○
والغليظ من اللبن اغذا والرقيق ادرا واسرع نفوذا من الجميع المعدة ولبن
الحيوان القريب العهد بالولادة اغلظ وبالضد○
ولبن الحيوان الذي يرعى من الحشايش الخفاف الكثيرة الروايح وينزك نتمرك
لذلك ويجول الكف وارق من لبن الحيوان الذي تترك وتعلف في البيوت
ولا سيما اذا اطعمت الغشب وحب القطن فانه يصير عند ذلك
في غاية الغلظ وكثرة الفضول والنفخ ○
وينبغي ان تجتنبا اللبن بفواصلة من شربه السوليم ومن كثرة الهضم

الرائحة فيه الا بذلك ۞ **وأمّا الكُرّاثُ المُحَلّل** فردي
مغث مفسد للنكهة والحشا ولا اعرف فيه صلاحا

وَأمّا الفقلوك

فقريب من الكراث ويلين البطن وينفخ ويسد الكبد والطحال

والزَّيْتُونُ

ايضا حرما يقدم مع هذه فزيتون الما يطلق البطن ويذهب وخامة
الطعام الدسم ويقوي المعدة والزيتون المزيت دون ذلك في هذه
الافعال الا انه اقل اعطاشا ويذهب باعطاشها جميعا الخل
والسكنجبين وما الحصرم

وَأمّا الجُبْن

فالعتيق منه الحريف حار جدا ويفسد ارذلك منه يلهب ويعطش
بحرافته وملوحته وان انفرد باكله المحرورون حموا عليه من ساعته
ويسكن حرارته والهابه اكل الخيار والاصطباغ بالخل عليه من ساعته

وَأمّا الخَرْدَل

فالمعمول منه بالزبيب اسكن حرا واقل ضررا للمحرورين والمعمول
بالجوز او من للمبرودين وهو يعين على هضم الطعام الغليظ ويقطعه
ويسرع انحداره ويفتق الشهوة ويجلو البلغم من المعدة وينفع

ويعرض جوع صادق ولا ياكل يومه حصرمية ولا باردة بحصرم ونحوه ولا شيا من الفواكه الرطبة ○

في الشوى

وكذلك الفول الطري الرطب وهو اوخم واشد اذ تعا ... شهوة شهوة الكعك من الخبز غير انه اسرع نزولا وامثل تشد بدا للسكر

والعسل

يبرد ويقطع المرة الا انه ينفخ ولذلك ينبغي لاكله ان يتناول على صورة بالجوارشنات والافاويه ولا سيما اصحاب الابدان الباردة

والحمص

دونه في تهيج الحال وهو امثل برودة منه

والماش وعدسه

اما الماش والشبراز والرايب والسمراد فكلها تبرد وتقطع وتنفخ وينبغي ان تجتنبها من في بدايه الشهوة الا يبطي واصحاب القولنج واوجاع المفاصل والظهر والورك الا ان الماش والشيراز على ما ان يكما النزول والرايب اسرع منهما نزولا واشد تقطيعه واكثر نفخا وكلما كانت احمض كانت تهيج الحال بيهما اكثر ○

واما السمراد ○

الابيض ومن يصدع عليه ومن نحم ومن تفعنا عليه فيما مر او فيلزمه
من محتاج الى اخصاب بدنه ويكثر في اكلها منه ويحترز منه الهراس
والشيراز وغيره ويحترس عنه ويحتمي مضرته اما ان كان يتبع بالجوارشنات
الكائدة للرياح وبادمان الرياضة والحمام
واما اذا كان يستعمل فيه الى المراد مان ياخذ ما ابدت فيه حموضه
ويشرب عليه ربوب الفواكه الحامضه

واما الثريد

فمعمول من يذهب الغواب والخشونه من البدن ويكلف الطبيعه
ويسقط شهوة الطعام ويذهب بوخامة الملح والجبن الجوف
وقد يذهب بذلك العسل ايضا

واما الخبز الرطب

فبطي النزول والهضم يذهب شهوة الطعام وضرره بالمحرورين
والملتهبين اما وامّا المبرودون والمبلغمون فلا يسلمون من ضرره
اذا ادمنوه وهو يولد النفخ والقولنج الردي الذي يسمى ايلاوس
والرياح الغليظه فلذلك يسع ان ياكله معا ولا مع العسل
واذا اكل التمر كان اكثر غذا الا انه لا يسرك له ولا تلطيفه كما
يلطفه العسل ولا يسع ان ياكل بعده شي من الطعام الثقيل سريعا

فيغذو ويجبر بطي النزول والدم المتولد من صفرة البيض جيد
صحيح وهو صالح لخشونة الصدر والرئة يزيد في الباه اذا تحسى
النيمرشت منه مع برد الجرجير وماء الاسقنقور يلين البطن ويسهل
خروج الاثفال من الطعام ويعدو غذا اسريعا ولذلك يطعم المحتمين
والمبتدين وكل من ضعف ويحتاج الى غذا فاسو سريع ه
والنفع ما يكون اذا خلط به شي يسير من الشراب وعمل على ما يصنعه الفاضل
جالينوس **وصفته** يوخذ من صفرة البيض فتخفق منه في
قدح فضة او نحاس وفيه ويضرب حتى يرق ويطلي فيها لكل صفرة
بيضة وزن دانق من الفلفل المسحوق ويصب عليها من المري النبطي
مقدار العشر او اكثر ومن الشراب الريحاني مثل ذلك ويوضع القدح
في طنجير او قدر مطبقة فيها ماء مغلى ويحرك بخلال من فضة او ذهب
الى ان يغلظ بعض الغلظ ثم يوخذ وليزد من الفلفل والمري على قدر
استلذاذه له فانه طعام سريع الانهضام جيد الغذا معتدل
وليتوقوا من البيض المسلوق وخاصة اصحاب المعدة الضعيفة فان
اضطروا اليه فلياكله بالملح والفلفل والمري والخل فان ذلك
يلطفه وليتوقى ويجتنب الاخضر خاصة فانه يتولد منه بلغم ا
غليظ لزج ولا يوكل البيض بالخل فانه يصلبه ه واما المعوة

فمبرد جدا ومنعه الا ان نعمه لطبعه تحل سريعا ولسهولة تشربه
لانه انما هو ما به اللبن في تحلل الا في البيض وما نحاه ○

القول في البيض والبرماورد ومنافعه ومضاره واستعماله بحسب ذلك

فنقول ان الجيد والمالوف من البيض بيض الدجاج والدراج فاما
بيض البط فسهك وهو في اللذة والنفع وجودة الدم المتولد عنه
دون هذين ○ واما بيض الاوز والنعام فثقيل وخيم لم تجر العادة
باستعماله ولا لاهل الخصب الاغتذا به ○ واما بيض الحجل فتتلوه
بيض الدراج في جودته واما بيض سائر الطيور الصغار اللحم
فلم تجر العادة باستعماله ○

واما بيض العصافير خاصة فتهيج الباه اذا اتخذ منه عجة
على اللحم السمين والبصل وليس يصلح ان يستعمل على سبيل الغذا بل على
سبيل العلاج وبياض البيض يولد دما لزجا واما صفرته فتولد
دما كثيرا معتدلا وهو كثير الاغتذا ○

والمسلوق والمشوي منه اكثر غذا وابطا نزولا والوسط منه
منه معتدل بين هذين في كثرة الغذا وسرعة النزول ○
والنيمبرشت منه اقل غذا واسرع نزولا وما يكون منه بالزيت

واليسير من الطرخون ويأكله بالخل الثقيف جدا ويلبس اليوما وود بالجملة
موافق لمن يعتريه الفواق فان مال اليه بعضهم فينبغي ان يلعق عليه
العسل وان يمضغ عليه الفانيذ الشحري او يشرب عليه ساعة يوكل
نبيذ قوي صرف قليل المقدار غير مبرد ه

فلنقل الآن في البقول وما يجري مجراها القـــــول

في البقول وما يجري مجراها وما يستعمل في الطبخ منها

فنقـــول ان الخس مبرد جالب للنوم مسكن للعطش موافق
للمحرورين واصحاب المعد والاكباد الحارة فاذا اتخذ منه سنبوسك
انام نوما عميقا ولا سيما ان جعل الاكل للغداء السنبوسك مع الحلوا
من جوذابة متخذة بخشخاش وسكر ابيض وليس يوافق من يعتريه الرياح
والامراض الباردة ه

وينبغي ان يجتنب اكله من به نفخ في صدره او ربو وكذلك يحتاج ان
يحترز منه فانه يخنقها ولا خنقا سريعا وان اتفق لهم ذلك في حالة
فليبادروا الى اللعق بماء العسل وليأخذوا بعد ذلك معجون الربو وكمون
الزوفا ونحوهما وما ينفع ما في الصدر ه

واما السعال الذي لا نفث معه الذي يكون من مادة رقيقة تتحلب من

فإنها تحللها حللا فإن آثر مؤثر أكل البيض أعني بياض البيض فيأكله
بالمري والملح والزيت فإن ذلك مما يعدل مزاجه ويقطعه ويخرجه
سريعا ۝ وإن أكل البيض بالخل كان طعاما نافعا لمن به قروح في
الأمعاء والذرب ۝ وأما الكمأة فثقيلة وخيمة بطيئة النزول وخاصة
إن كانت على سمن وهي على الزيت أخف وأمرأ وكلما كانت الكمأة أرطب
كانت أسرع نزولا والأجود ألا تستعمل الكمأة بإثر البيض بل بعقوته
فقط وينبغي أن تجتنب الإكثار منه أعني البيض المسلوق من يعتريه
القولنج ولا سيما مع السويق والبقول ومع اللبن ومع الشيراز ومع
الماست والجبن

فأما البزماورد

فطعام غير موافق لمن تعتريه القولنج والرياح الغليظة فليتخذ من
أرطب ما يكون من لحوم الحملان والجداء وصفرة البيض وليكثر فيه من
السذاب ويلقى فيه من الطرخون والكرفس ويجعل فيه الصعتر الرطب
ويؤكل بالخل والمري ويشرب عليه النبيذ العتيق الصرف ۝
وليتخذ للمبرودين بالراسن والاسترغاز وصفرة البيض ولحوم
الحملان ۝ وأما المحرورون فليتخذ لهم من صدور الدجاج والدراج
والمصوص ومن صفرة البيض والخس والمري والكزبرة الرطبة

يفتح السدد في الكبد ويفتح مجاري الكلى

الكَرْشَفُونُ

أقوى في هذه الأفعال من الهندبا

والكَشُوثُ

جيد للمعدة والكبد مدر للبول وينفع ان ياكله المحرورون بالخل

الكُرُنْبُ

يسخن وينفخ ويهيج الانعاظ ويصدع ويثقل الراس ويسدد ويظلم البصر فان اكل انكسو وشرب عليه السكنجبين فان يعيروا للراس وذهب عنه ما يهيج من الانعاظ وليس هو مع حرارته موافق لمن تعتريه النفخ والرياح لانه على كل حال ينفخ ٥

الكَرَفْسُ

يسخن اسخانا كثيرا ويدر البول ويغزر اللبن وان اكثرت المرضعة منه اورث الرضيع صرعا وينفع ويهيج الباه ولاسيما الفرامنه وهو صالح للمعدة مسكن للغثي ونفخه لطيف ينحل سريعا ولا يحتاج أصحاب الامزجة الباردة الى اصلاحه الا ان يكثروا منه جدا فيحتاجون حينئذ الى ما يحل النفخ ويكفي أصحاب الامزجة الحارة من اصلاحه ان يمصمصوا منه بالخل ٥

بقلة الخَرْدَلِ وحَبّ الرَشَادِ

الراس ويسهر العليل فيمنعه من النوم بالليل واكل الخس مشويا فوليه
واما قول العامة فيه من انه يولد دما كثيرا فباطل وانما يفعل ذلك
المعتصدين والمحتميين لانه يقطع ويبرد لا سيما اذا اكل بالخل
والاكثار من الخس يضعف البصر ومن اكثر منه فليتعاهد بدنه
بالقوابض ويتعاهد هذا تقصير ما الرازيانج في جنبيه ٥

الهندبا

صالح للمعدة والكبد الملتهبين وليس معه من التطفية والتركيب
وتسكين العطش ما مع الخس وهو يفتح سدد الكبد وينفع من اوجاع
الكبد حادها وباردها وليس بموافق لاصحاب السعال ولا
للمبرودين وما اقل ما يوافق المبرودين من البقول لان اكثرها مبرد
منفخ فان اكل المبرودون منها وادمنوها فينبغي ان يعالجوا بالجوارشات
الطاردة للرياح ٥
وما كان موبا من هذه البقول كثرت فيه الرطوبة والنفخ وما كان
في هذا المعنى والبرية منها والضامرة الجسم والقليلة الاصابة
من الما اقل نفخا واشد لطافة وحرافة واذا كانت من البقول
اللطيفة الخريفية ٥
والهندبا صالح للمعدة نافع اذا استعمل بالخل بعد الفصد والحجامة

للمعدة وينفع نفعا بينا بالكثيرة ويهيج الانعاظ وليس يوافق
أصحاب الأمزاج الحارة ويقطع ويكسر حرارة هذه كلها وما اشبهها
من البقول الحارة وإذا وقع مع ماء الحصرم وماء النعناع وماء الرمان ونحوها
كسره ولم يحصل له بحرارة الا ان يكثر منه ويكون البدن ملتهبا جدا

الباذروج

يولد الصفراء والإكثار منه يولد ظلمة البصر وخاصة ان أكل
مع الكوامخ المالحة ويصلحه الخل والخيار وهو جيد للمعدة والقلب
والخفقان مانع من الغشي ٥

الكمأة

بارد مع غلظ وبطؤ هضم ويحمله اصحاب الامزاج الحارة
ومن اكثر منه فيسرع ان يأخذ عليه بعض الجوارشنات الحارة ٥ المسهلة

الصعتر

جميع صنوف هذا يسخن البدن ويكسر الرياح وهو من بقول
المبرودين ويعين على هضم الطعام ولا يصلح للمحرورين الا ان يستعملوه
على السلامات وعلى الماست وماء الحصرم والنعناع ونحوها
فلا يحصل له جنبة حرارة ٥

السرا

بقلتان حارتان حريفتان رديئتان للمعدة مفسدتان لها وتنفعان
من الدود في البطن ولا يصلحان لأصحاب الأمزجة الحارة البتة

الكزبرة

تمنع صعود البخار إلى الراس وتوقف الطعام في المعدة زمانا طويلا
وينتفع بذلك أصحاب زلق الأمعاء والإسهال ومن لا تحتوي معدته
على الطعام وخاصة إذا أكلت مع الخل والسماق ولا ينبغي أن يكثر
منها فإن الإكثار منها يغثي وربما خلط العقل ۝

الكراث

يسخن البدن ويصدع ويظلم البصر إذا أدمن أكله ويمنعه من ذلك
الخل ومما يمنع صعود البخار إلى الراس وهو صالح لأصحاب البواسير
والرياح الغليظة فما تولد شهوة الطعام منعظ معين على الاستكثار
من الباه ولا يصلح لأصحاب الأمزاج الحارة ومن يسرع إليه الرمد
وبالجملة الامتلائية إلى الراس ۝

الطرخون

بطيء الهضم جيد للقلاع في الفم إذا مضغ وأمسك في الفم
زمانا طويلا ولا ينبغي أن يكثر منه المبرودون وهو يقطع حدة الدم
ويقطع شهوة الباه ۝

النعنع

شديد

وبرد المثانه وتقطير البول واوجاع الارحام البارده

البر

يسخن المعده ويهضم الطعام ويولد الرياح ولا يصلح للمحرورين
ويصلح الرمد سويقا نافع لاصحاب الرياح الغليظه والمبلغمين
واصحاب الحشا الحامضه واذا اخذه المحرورون فليشربوا عليه سويق
الشعير مع السكر ٥

الراسن

يسخن البدن ويكسر الرياح ويحشي ويهضم الطعام ويفتح سدد
الكبد والطحال جيد للمعده ويكسر من حدته وحرارته الخل واذا اكل
بالسكباج لم يحتج الى اصلاح وينفع اصحاب الابدان البارده
وتصلح مضرته الاغذيه البارده ٥ كالخل ونحوه

الكراث الشامي

يسخن وينفخ ويهيج الباه والانعاظ وهو اسخن واقل حده
واعطاشا من البصل واغلظ جرما وابطأ نزولا واعسر انهضاما
ويصلح منه الخل والمري اذا اتخذ به ٥

البصل

مسخن ملهب مصدع معطش لا يصلح للمحرورين الا ان يصلح بالخل

اجود البقول كلها للونج وانفعها للامعاء السفلى ومن يعتريه
القولنج غير انه ليس بجيد للمعدة ردي لمن يسرع اليه الصداع جدا

الباذرنجويه

وهو الترنجان والمرسيا وهو البقل الخراساني الشبيه الورق بـ
الباذرنجويه حار جيد لفم المعدة وللخفقان والتوحش ويصلح ان
للمحرورين اذا اكل مع الرئب والخل

الحسا

وهو الحسى وهو حار لطيف والقول فيه كالقول في الصعتر الطويل
الورق المعروف بالتومي الا انه اعظم منه واطيب رائحة وهو لذلك
اجود للمعدة ○

البقلة المسماة بمخلب الكلب

ولها ورق كورق الخلاف الا انها اصغر ولها قضبان حمر حارة
حريفة جدا كانها الزنجبيل حرافة وهي تسخن وتهضم الطعام
وتبشش الرياح ولا تصلح للمحرورين البتة ○

الحندقوقا

حار مصدع كاسر للرياح جيد لاصحاب الصرع مفتح ضار للمحرورين
جدا الا ان يصلحه شي وهو بقلة الحلبة نافع من وجع الظهر

والمضيرة فيفعل لذلك غلظها ونفخها وليس يحتاج الى اصلاح متى اكل مع هذه ومتى اكله المبلغمون والمبرودون نفعهم ○
واما اصحاب الامزاج الحارة فان اشتهوه واضطروا اليه لنفخ غليظة تصيبهم فليجعلوا مضرته عند الشهوة فان ياخذوا المملح منه ويأكلوه مع الفرنجمشك ومع الاشنان ونحوها من الاشيا الحامضة ويشربوا عليه السكنجبين ويمصوا عليه الرمان الحامض ويشربوا عليه اصدق ما يكون برد من المياه ○
واما من يأخذه منهم اضطرارا الى حل النفخ فلا ينبغي ان يأخذ عليه شيا مما ذكرنا يومه وليلته الى ان تنحل تلك النفخة ثم يتدارك ذلك بالامتخاخ المعروف ان كان زمنه بالنصفية بما ذكرنا قلنا فاقبلوا لا ضربة واحدة ولا بافراط ○
واكثر هاولا لا يعقبهم الثوم حدة ولا حرارة بل اذا حلل نفخهم قريبا لم يشعروا منه بسخونة البتة وربما شعروا بادنا سخونة وذلك انهما ولا بد في هذه الاحوال ليس بهم بامنوع على امزجتهم بل قد تعرض لهم اعراض مبردة ولذلك اعترتهم النفخ الغليظة فالثوم يرد بهم الى امزجتهم قبل ان يجاوز ذلك ونحوه ○

الباذنجان

ويعين الشهوة ويكيب الطبع ويذهب بزهومة اللحم ويفتح
الباه ويضر بالراس والعين اذا لم يكن مخللا واذا سلق وشوي اصلح
حدته كلها وولد البلغم وكان صالحا للسعال وخشونة الصدر
واذا اكل نيا مع الكوامخ فانه حينيذ يكون ارديء ما يكون للراس
والعين ولا يصلح بهذه الحال الا لمن قد ذهبت شهوته لبلغم
كثير في معدته فانه يجلوها ويرد الشهوة عليه ٥

الكمـــــــــــيات

احد من البصل والعسل واسكنها واذا اكل مع الماست كسر الماست
من صعودة الى الراس ولم يكسر هو من كثرة بعض الماست لكن يجعل
الماست اسرع تعشيا وانحلالا ٥

الثـــــــــــــوم

يسخن البدن اسخانا قويا الا انه ليس يطول اللبث ولا حمامه طويلا كانه
اسخان شبيه بالعوسيج فعند ما فطرحالة فيه ويحلل الرياح وبعشها
اكثر من كل غذا فانه يمنع تولد القولنج الريحي اذا اكل وادمن ويسكن
العطش وينفع من وجع الظهر والورك العتيق وليس صعودة
الى الراس يضار كثير كصعود البصل ولا يضر بالعين كمضرته
ويحمر اللون ويزيد في الدم ويلطف الاغذية الغليظة كالكشكية

الثوم يسكن العطش

ولذلك ينفع ان يوكل المري خاصة فانه يقطعها ويقطعها بليغا
فلا يتولد منه لزوجة البتة وان سلقت بالما ثم طبخت بالزيت
وطيبت بالابازير الحارة كالفلفل والدارصيني ذهب عنها ايضا
توليدها للرياح والبلاغم اللزجة ۞ وان سلقت بالما والملح والصعتر
والمري فان ذلك ايضا منها وان طبخت او كودنت فلتوكل بالمري
والفلفل ۞ والمشوي منها ايضا في بطون الخرا والحملان تكتسب
من شحومها ما تصلح به بعض الصلاح لكن الاجود ان يوكل بالفلفل
والملح الكثير وان يسحق الفلفل ويجعل في الزيت وتمسح به قبل ان تشوا
ويشرح منها مواضع بالسكين ويجعل فيها من الزيت والفلفل مثل
ذلك وامّا خلطها باللحم فليس يصلح وليس شي في الحملة يبلغ من
اصلاح الكماة ما يبلغ المري والخردل وكذلك الفطر وما اشبه
هذا ۞

الفطر

يبلغ برده من برد الادوية القتالة ويخاف من الاكثار من الفطر
الجيد الذبحة والخوانيق وربما يورث منه الغشي وبرد الاكواب
وبالجملة تنفعه هيضة صعبة شديدة ويكون عنه عسر البول
وهذه الحال يكون من المختار الجيد منه الذي ليس بقتال ۞
وقد يكون منه داء الثعلب والبهق الابيض وثقل اللسان

جيد للمعدة التي تنفخ الطعام وانما هو ردي للرأس والعين يولد
دما اسود يسير المقدار او حادا ويتولد عنه كثيرا البواسير
والقوابي والرمد والامراض السوداوية ويفتح سدد الكبد والطحال
واذا طبخ بالخل اذهب عنه تصعيده وتوليده للدم الاسود
ونفع بتفتيحه لسدد الكبد والطحال ○
واذا سلق ايضا ثم قلي بالدهن ودهن اللوز او الجلوز ذهبت عنه
اكثر حرافته وحدته وانما تنفع الحرافة والحدة في المشوي منه
بالادهان وفيما يسلق من الكراث اقل وفي المشوي منه اصلح للمعدة
التي تنفخ الطعام والمطبوخ بالخل او من للمحرورين واصحاب الاكباد
الحارة والاطعمة الغليظة فان ينفعهم نفعا بينا ○
والمسلوق المقلو بعد بالدهن العذب كدهن اللوز والخل
اجودها حتى يكاد لا يكون له حرافة في طعمه واولى بان لا يتولد
عنه الامراض السوداوية التي ذكرنا ○

الكمأة

تولد دما غليظا باردا وليس يحتاج المحرورون منها الى كثير اصلاح
اللهم الا ان يكثروا منه ويدمنوه ويولد الاكثار منه ادواء
البلغم والبهق الابيض خاصة وتثقل اللسان ويضعف المعدة

المري والفودنج ثم يسقا ما العسل ويصلح من العطش ان يسلق ثم يطبخ
بالزيت والمري ويوكل بالملح والحلتيت وان كيف فليوكل بالفلفل
والخلنبا والصعتر وليصطبغ بالمري عند اكله ويشرب عليه صرف
الشراب وقويه ويحذر ان يشرب عليه ساعة يوكل ما الثلج وعلى
الكماة وعلى جميع ما اشبهها ويوخذ بعد اكلها بايام من
الجوارشنات المسهلة فانه يذهب بضررها بمشيئة الله ۝

الفقوشة

اما هذه وما اشبهها بيسا وبردا وفيها برودة وملوحة تعارفها
عند الشلق والسلق يصلح منها واذا اسلفت كان في جرمها غلظ
ولزوجة ويصلحها المري والملح والصعتر والفلفل والزيت والادهان
على ما ذكرنا وكذلك يصلح منها اطراف الاسفيذباجات وفيها
نفع فتصلح بدهن اللحم وطول الكبر والاماويه وليس لها من الغلظ
واللزوجة ما للكماة فصلاحها للبطن ۝

الكشنج

اصلح هذه في ابانها واقلها في مضارها ويكفي من اصلاحها
التسمين بما ذكرنا من اكلها بالزيت والمري والتوابل والملح والصعتر

الكشر

واما الصنوف الرديه منه فمنها ما يفسد سريعا وهذا العسل يكون قريبا من مجمع الاجاجي وهوام رديه وربما كان عليها اثر موضعها فلذلك ينبغي ان يجتنب ما كان يقرب الاجحار ولا سيما ان رؤي اثر وضربها وقد يصير العسل ايضا ما فلا بان ينبغي ان يجتنبه فيكون حديد صديدا او خروقه ردي عفنة او ما كان العرب من شجر الزيتون او ما كان فيه يكون يسع لونه او حمرة او ما كان عليه لزوجة كالشعر او ما اذا اجتنبي فسد سريعا وما له رائحة رديه منكرة ○
والجيد منه الشديد البياض الذي كانه جامد لا لزوجه عليه ولا غبرة ولا سواد في لونه والذي اذا اجتنبي مندبوميزا وثلاثة فلم يفسد فمن مثل هذا العسل يخشى ما ذكرنا من الامراض اذا اكثر منه فلذلك الاجود ان يجتنب البته ○
وهذه المضار التي ذكرنا في العسل الياس ان اكثروا والمرة كما ذكرنا احد الاشيا التي تذهب بضرر العسل وهابا كاملا ولا يدعه بربو في المعده ولا يجلج منه في الحلق بلاغم وفي مجاري البول التي الامعا الغلاظ فلذلك يصلح به صلاحا تاما مع ان الحركا الا ينبغي له ولا يوكله
وان حدث فيما اذا كله صبو بعسر وكرب وغثى فليبادر ويسقا

اصلاحه فاما المحرورون فانهم ياكلونه بعد سلقه في الخل والمري والزيت
ومن كان محرورا فليأكل منه في المصوص ونحوها فاما المطبوخ والعجة
فينبغي ان يشرب عليه المحرورون السكنجبين فاما من ليس بمحرور فلا
باس عليه منه ○

الكَرَفْسُ

يدر البول اكثر مما يدره الهليون وهو اسخن من الهليون والطف
واقل رطوبة وانفع للمبرودين فاما المحرورون فليأكلوه بعد سلقه
بالخل ويشربوا عليه السكنجبين الحامض ويمصمصوا بعده لعاب حـل
ويأكلوه من سكباجة حامضة او حصرمية معه ○
وهو كاسر للرياح مسخن للبدن والمثانة والكلى مفتح لما في صدور
اصحاب الربو والسعال البلغمي واذا اخذ نيا ولا فليكن بغير مري
ولا خل وليكن مسلوقا والاسفيذباجات ○

القَرْعُ

وهو الرطب يبرد البدن ويرطبه نافع للمحرورين واصحاب الحميات
اذا انضج الوان طبيخهم المبردة كالحصرمية والمضيرة وتذهب
بالضرس اذا مضغ وينفع من نفث الدم ومن حرقة البول ○
وهو بالجملة من طعام المحرورين في الازمان والبلدان الحارة

غليظ الجرم بطي الانهضام ينفع ويزيد في الباه ويسخن الكلى
والمثانة واصلاحه ان يطال طبخه حتى يتهرا ويطبخ ويكثر في طبخه
من التوابل والابازير اللطيفة ويوكل بحرمه والبرما ورد الفقد منه
بالمري والخردل فان الخردل ايضا هو ان يقطع لزوجات هذه الاغذية
كلها ويلطفها كما ذكرنا ٥

الــمان

الطف من الكنكر واسرع هضما وفيه ادنى قبض ومرارة وحرافة
يشبه الكنكر وكانه ضرب من الكراث وينبغي ان يطبخ بالسلق ثم
بالطبخ مع لحوم الحملان فان ذلك يعدله ٥

الكشنج

فيه حرافة وقوة دوائية وينبغي ان يعمر سلقه ايضا الى ان يصلح
طعمه البشع ثم يوكل بالمري ٥

الهليون

يسخن البدن سخونة معتدلة وينفع ويزيد في الباه ويسخن الكلى
ويسخن المثانة نافع من تعسير البول الذي من برودة وللمشايخ
والمبرودين ولوجع الكلى والورك العتيق صالح للصدر والرئة
وليس بجيد للمعدة ولا سيما اذا لم يسلق ولا يحتاج المبرودون الى

ويؤكل بالتوابل فإنه يسلم منه ○ **القَطْف**

يغذو غذاء باردا لزجا صالح للمحرورين والمحمومين وهو مع ذلك

سريع النزول ولا يحتاج أصحاب الأمزجة الحارة إلى إصلاحه فإنه لهم

موافق ولا سيما إذا طبخ بالزيت ○

فأما أصحاب الأمزجة الباردة فليأكلوه بعد السلق مقلوا بالزيت

مطيبا بالأفاوية والأبازير ○ **السلق**

أسرع خروجا من البطن من سائر البقول كلها ومرقته إسفيذباجه تسهل

البطن ولا سيما إذا طبخ بالعدس غير المقشور كانت فيه فضل ملوحة فإن

مرقه حينئذ يطلق البطن إطلاقا صالحا وليس هو بجيد للمعدة ويعطش

قليلا ويصلح للمحرورين إذا اتخذ منه باردة مع الماسنتا أو كرم لهم

في المضيرة والحصرمية ونحوها ○

وإذا اتخذ منه الطفشيل وأما أصحاب الأمزجة الباردة فلا ينبغي أن

يدمنوه ولا يكثروا منه لأنه وإن كان يخرج من البطن سريعا فلا يخلو

من النفخ ويسلقونه ثم يطبخونه بالزيت وسائر الأدهان ويطيبونه

بالأبازير وإن اتخذ بعد السلق بالمري والزيت العذب واليسير

من الخل وأكل قبل الطعام أطلق البطن وأصوله أعسر نزولا وأكثر

نفخا وينبغي أن يصلح لمن ليس بمحرور في السلق البارد والمعد من يعدل و

ولا يصلح في جملة للمبرودين فان اخذوها في حال فسبيع ان ياخذوا عليه
شيا من الزنجبيل المربا والعلاج والنار مشكي ونحوها ٥

الفرع

بارد مولد للبلغم وهو طعام المحرورين ويطفي ويبرد ويسكن
اللهيب والعطش وينفع من الحميات الملتهبة جدا واذا طبخ خل ثقيف
نقص من غلظه وبطو هضمه وكان اشد تطفية للصفرا والسعال
وهو لاصحاب الاكباد الحارة اصلح ٥
فاما من به سعال وحما فليطبخ مع كشك الشعير ومع الماش
المقشر ودهن اللوز الحلو ويجتنبه المبرودون والمبلغمون لانه يولد
فيهم القولنج الغليظ وان اكلوه فليا كلوه مطبخا بالثوم
والزيت ويطيب بالفلفل ويشربوا عليه الشراب الصرف ويا خذوا
عليه الجوارشنات ٥
ومن يصلح منه ايضا الخردل والمري فاذا وقع مع اللبن والماست
اصلح منه الخردل والمري واذا طبخ اصلح منه المري والخل وايضا فانه
بطي لكونه لا ينضج برودته ويستعمل بحسب الحاجة ويصلحه الاكل
له بما هو اد بولة ومن احتاج الى تبريده وكثرة غلظه فليحمل
او من ما اصلحه به ومن كره غلظه جميعا فليطبخه بعد سلقه بالزيت

المبرودون واسعيد باجا وكذلك من يريد اطلاق الطبيعة والمحرورون
فيسلقونه ثم يتحدونه بالخل والمصل ونحو ذلك ○

الكرنب

يسخن البدن قليلا قليلا ومرقه يطلق الطبيعة وجرمه يعقلها
ولا سيما ان سلق بماء وبدل او ماءه دما اسود ولذلك ينبغي ان يجتنبه
المستعدون لامراض السوداء والذين قد بدا فيهم منه شي كالمالنخوليا
والسرطان وداء الفيل والدوالي والبواسير وليس بموافق الحملة
للمحرورين فان اكلوه فليشربوا عليه متواترا شرابا كثير المزاج ○
واما المبرودون والمبلغمون فلياكلوه بالثوم والخردل وليتحسوا
مرقه فان ذلك يسرع اخراج جرمه من البطن ومرقه ينفع من السعال
ومن وجع الظهر العتيق ووجع الركبة ○

القنبيط

اكثر في توليد السوداء منه وينبغي ان يجتنبه البتة من به امراض
سوداوية او مستعد لذلك وقد تصلح مضرته الادهان واللحم
السمين ويطيع خلطه ويكون توليده للسوداء اقل ○
فاما ما اتخذ منه بالمري والخل فهو احرى الا يسخن المحرورين لكنه
اسرع الى توليد الدم الاسود اذا ادمن على الاغتذاء به في توليد خلطا

بالابازير والادوية فان اكله المحرورون والمصلبه فليوخذ عقبه
من الغناد بقوة وبجوارش الكمون ٥

البقلة اليمانية

امثل تبريدا ولزوجة من القطف وهو قريبة من الاعتدال الا انها
تبرد على حال وترطب وهي قريبة منه واغذا من كل هذه البقول
ولا يحتاج المحرورون الى صلاحها فاما المبرودون اذا ادمنوها فليأخذوا
عليها الجوارشنات الحارة ٥

الاسفاناخ

معتدل ملين يحشو به الصدر ملين للبطن صالح ومن لاعتداله للمحرورين
والمبرودين الا ان الاجود ان يتخذ للمحرورين بكشك الشعير ودهن
اللوز فيكون نافعا للحما والسعال النافع بيبس الصدر ٥
واما المبرودون فيتخذ لهم مع اللحم السمين والابزار اسفيدباجا
ظاهرة الادوية فلا يكون له ما يكون لاكثر البقول مع الانفاخ
وكثرة من البلغمية ٥

اللوز غنث

ملطف للطبيعة صالح للمعدة والكبد بلا ورم للمبرودين والمحرورين
لاطلاقه الطبيعة ولانه ليس يشبه البقل الاجرار ويسع ان ياكله

الفجل

غليظ الجرم مع حدة فيه فيصلح اذا اسلق او شوي وليس من طعام المحرورين وهو ردي للمعدة مصلح للفم وورقه اهضم للطعام من جرمه ويتولد منه رياح غليظة نافخة جدا اذا اكل نيا ولاسيما مع الاغذية الغليظة كالكشكية ونحوها فليوخذ عليه من الجوارشنات فاما اذا اسلق وطبخ بعد مع اللحم السمين واكل بالافاويه والابازير والخردل على ما ذكرنا قلت نفخته وما يتبع عنه بعد هضمه من البلاغم اللزجة التي كثيرا ما تكون سببا للقولنج الصعب الشديد ۝

الشبث

حار جيد لوجع الظهر والرياح اذا وضع في الطبيخ الا انه يبخر الراس ولا يصلح للمحرورين بالجملة وان تعمدوا اكل طبيخ فيه شبث كثير فليشربوا عليه السكنجبين الساذج ۝

واما المبرودون فينتفعون به في طبيخهم فليفعل الانواع الابازير والتوابل التي تستعمل في الطبيخ ونبدا بالملح ۝

القول في الافاويه والابازير والتوابل وما يجري مجراها

الملح

من الاخلاط لا يسوء ذلك وبعضها متوسط، ومن يتولد ما لم يكثر منها
ولم تدم لم يسوء ذلك وينبغي لمن اكثر من الكرنب والقنبيط ان ينقي
بدنه من السوداء ويشرب الشراب الرقيق الصافي جدا ويستعمل الحلاوات
والدسومات فان ذلك يمنع من توليد السوداء ويكسر من رداءة ما
تولد منها ايضا ٥

اللفت

يسمن البدن سمنا معتدلا وينفخ ويغذو غذاء غليظا كثيرا ويزيد في المني
وينعظ ويصلح لمن يريد ان يخصب بدنه وليس يصلح للمحرورين في الجملة
الا المخلل واما المبرودون فانما يضرهم منه غلظه ونفخه فلذلك
ينبغي ان يصلح بجودة السلق واللحم السمين او بالمري والزيت
والتوابل الحارة الملطفة وان يوكل السعتر بعده او الجوزل ويشرب
عليه الشراب اليسير العتيق ٥

الجزر

كثير النفخ بطيء النزول منعظ جدا وليس يصلح للمحرورين فاذا
ارادوا اكله فليسلقوه ثم يتغذونه بالمري والخل ويصلح ان يتخذ
منه اسفيذباجة للمبرودين ويوكل بالتوابل والجوزل وهو
يدر البول ويسخن الكلى وليس بضار للصدر والريه

بدنه ويحسن لونه وهو يعني بكثرة الباه وتلاحق اضراره بالحلوا
والاسفيذباجات والشراب الاحمر الذي الى الحلاوة والغلظ
واما من يريد ان يهزل بدنه ويلطف غذاءه وكان مع ذلك محرورا
فانه له موافق وان كان مبرودا فيجعل معه الابازير الحارة
كالكرويا والثوم والبصل والاسفنارية ونحوها ويكثر في طبخه
منها ومن سائر الابازير والبقول التي تسخن مع التلطيف كالكاشم
والدارصيني والسذاب ونحوها ٥

ويجوز الخل ايضا اصحاب السعال والضعيفي العصب وتلاحق
ضرره اصحاب السعال بالحلوا واصحاب ضعف العصب بالعسل
ومنه العسل الذي بالابازير والجيد على حسب امزجتهم وهو
مضر بالدم والمرة ٥

المري

يسخن البدن ويجففه ويعطش ويبس البطن ولمن في صدره خشونة
ولمن به حكة او بواسير فليتلا خوضوه بها ولا بالاشيا الحلوة
والدسمة ويكثر الدخول الى الماء العذب الفاتر وهو يقطع ويلطف
ويمنع من اجتماع البلغم الغليظ في المعدة والامعا فلذلك
ينفع من يعتريه القولنج وتتولد فيه الديدان وبالجملة فانه يجفف

فنقول ان الملح يعين على هضم الطعام وينفع من اسواء العفونه الى
الدم ويقوي الشهوه ويذهب بوخامة الدسم وهو لاصحاب الابدان
الكثيرة الرطوبه موافق واما النحفا فضار لهم فلذلك ينبغي ان يكثر
منه اصحاب الابدان الرطبة ويقل منه النحفا فان اكثروا منه لاضطرار
او شهوة فلا يخفوا ضرره باكل الدسومات وباللحم السمين
وبالحلوا المتخذة بالسكر ودهن اللوز وشرب الجلاب ويكسر ما
يتولد منه بالسكنجبين الحامض

والملح في الجمله موافق لكل من يحتاج الى تجفيف وبالضد ويحذره
ايضا من تسرع اليه الامراض اليابسة كالحكة والجرب والسعفه
والعواد ويصلحوا ضرره لهم باتباعه بالزبد والسمن والدسومات
كما ذكرنا ويكثروا الاستحمام بالما العذب

الخل

يبرد البدن ويجففه ويوافق اصحاب الصفرا والدم ويضر باصحاب
الطبايع السوداوية والامراض الباردة وهو للابدان السود
والخضر القليلة اللحم والنضارة ويقل المني ويضعف الانتشار
فلذلك ينبغي ان يجتنب الاكثار منه المبرودون واصحاب السودا
ومن به رياح غليظة في ظهره ومفاصله ومن يريد ان يخصب

يذهب مذهب الفلفل إلا أنه ألطف وأقل إسخانا والقول فيه كالقول
في الفلفل

الدارصيني والقرفة

يسخنان ويلطفان الأغذية الغليظة ويعدانها للهضم وينفعان
أكثر أوجاع المعدة الغسرة الباردة ولذلك ينبغي أن يكثر منهما
في طعام الممعودين وفي طعام من به دبول وأخلاط غليظة في
صدره وليس يلحقان في كسر الرياح ما يبلغ الفلفل والخولنجان
ونحوه وهما ينفعان فضلا وبذلك يعينان على الانعاظ
وليتوق المحرورون ضررهما بربوب الفواكه الباردة وأجرامها
وهما للمبرودين موافقان جدا

الخولنجان

هاضم للطعام كاسر للرياح موافق لمن يكثر به القولنج الريحي والجشاء
الحامض وينبغي أن يصلحه المحرورون وسائر ما أشبهه من التوابل
الحارة بما ذكرنا من الفواكه الحامضة وربوبها والماء البارد والبرد
والإضراب عن الشراب في ذلك اليوم ويكثر مزاجه وترك الحمام
والتعب في ذلك اليوم ولزوم المواضع الباردة والمروحة ولا سيما
أصحاب الأكباد الحارة والذين يسرع إليهم التهاب الحميات

للبدن براثه وهو اقوى فعلا في ذلك من الملح لكونه يفتق الشهوة
او يتولد عنه بالعرض الاكثار من الطعام وتلطيفه وتقطيعه
ان يعين على جودة الهضم فيكون سببا لخصب البدن كالحال عند ادمان
اكل الهريسة بالمري والفلفل فان البدن يخصب في هذا الوقت
لا من اجل المري والفلفل لكن من اجل تجويدهما لهضم الهريسة وبذرقتها
وهو يجلو عن المعدة البلغم ويفتق الشهوة ٥

الفلفل

هاضم للطعام كاسر للرياح موافق لاصحاب الامزاج الباردة وبالضد
وليصلح ضرره للمحرورين الخل وربوب الفواكه الحامضة واجرامها
وشرب ماء الثلج ٥
واما المبرودون فليكثروا منه في طبيخهم وليأكلوه مع الغذاء بتهم
فانه يلطفها ويجيد هضمها ويمنع من تولد الفضول الغليظة
منها ويسخن الدم ويرققه حتى يحمر اللون ويسخن المعدة ويذهب
بالحشا الحامض ويبذرق كلما يجوفها سريعا ويصلح كل غذا
غليظ ويعين للهضم وليجتنبه من به قرحة في بطنه او جوفه
في البوال وبه حمى وحرارة في الكبد ولا سيما في الازمان والبلدان الحارة

الدار فلفل

ع 74.

والشبث والمري والدارصيني ونحوه اذا وقع في هذا الطف اللحوم الغليظة وحشا وهضم الطعام واطلق الطبيعة وادر البول وحلل النفخ الغليظة ويكسر من اسخانه واضراره بالمحرورين ما ذكرنا

فيه الصعتر

حار ويابس في الثالثة مشهي للطعام منق للمعدة والامعاء من البلاغم الغليظة ملطف للاغذية الغليظة ويحل نفخها اذا اكل وطبخ معها ما كان كالكماة والباقلا والرطب وما اشبهه واذا وقع مع الخل ابيا في اللحوم لطف اللحوم الغليظة والاعضاء العصبية كالاكارع ولحوم العجاجيل واكسبها فضل لذاذة وسرعة هضم

الانجدان

حار حاد غليظ اللحم مع حدة وحرافة ولطافة بهما يلطف الاغذية الغليظة ويحشي حشا كثيرا ويدوم طعمه في الجشا مدة طويلة فيتوهم من ليس معه علم ولا تجربة بانه ليس معه معونة على هضم الطعام وليس الامر كذلك وذلك منه لما الغنة ومداخلة لجرم المعدة لان هذا الطعم منه في جرم له بعض الغلظ فيطول لذلك بقاؤه وللانجدان ايضا شي عجيب كما للدارصيني وذلك انه يحلل نفخ الاغذية النافخة ويولد هو من ذاته نفخا يسيرا وفي الدارصيني

الكزبرة اليابسة

تحبس الطعام في المعدة حتى يجيد هضمه ولذلك ينبغي ان يكثرها في طعامه من يغ طعامه ويكون معه الاشربة الملطفة المسخنة والافاوية الفلفل وليفعل مثلها في طعامه من به الربو ويحتاج ان ينفث شيا من صدره ومن تعتريه بلادة ونسيان وامراض باردة في الدماغ فلا يكثر منها ولا يتعودها بل يكون معها ابرا التوابل الملطفة المسخنة

الكروبا

حار رطب كاسر للرياح مجش جيد للمعدة الباردة وتلطف الاغذية الغليظة واذا وقعت مع الخل في استعمالها وعملت الطبيعة ولم تلطف طبعها للاطعمة الغليظة واذا وقعت مع الموت لم تعقل الطبيعة واعانت على الهضم وحل النفخ واصلح اكثر الاغذية المنفخة ولذلك يعالج بها والخل والمري الهليون والحوشب والباقلى والجزر والفنبيط ونحوها فيصلح منها وتقل نفخها وسوء هضمها

الكمون

حار رطب كاسر للرياح معش هاضم للطعام الا انه لا يلايم الخل ملالا ومنه الكرويا بل يلايم الاشيا الحامضة ونحو الحمص والسمرة

ح

بعض

القول في الفواكه الرطبة وما يجري مجراها

الرطب

تسخن وتولد دما غليظا يسرع استحالته الى الصفرا ويؤذي اصحاب
الامزاج والاكباد الحارة ولمن يسرع اليه الصداع والخوانيق والرمد
والبثور والقلاع في فمه والسدد في كبده وطحاله واضرا فيه
كثيرة وارداها اعظمها جرما واشدها حرارة واصرفها حلاوة
واليبس منه اوفق في الجملة للمحرورين واما من ليس بحار المزاج ولا ضعيف الاحشا
فينفعها بانه يخصبه ويسمنه ولا يحتاج الى اصلاحه ٥
واما المحرورون فينبغي ان يغسلوا افواههم بعد اكله بالما الحار ويتمضمضوا
ويتغرغروا به ومرات بالما البارد ومن كان احر مزاجا فليتمضمض
وليتغرغر بالخل الصرف ومن كان دون ذلك في الالتهاب من المزاج
بالسكنجبين ويشرب عليه السكنجبين الحامض او يونر عليه الرمان الحامض
او يوكل عليه سكباجة حامضة او حصرمية او من بعض البوارد الحامضة
كالاهال والعزيزو ونحوه ٥
فان كانت الطبيعة لا تنطلق عليه وتكثر في البطن النفخ والقراقر
فليأخذ شيئا من شراب الورد المسهل ومن الجلنجبين الترنه وسقمونيه

ايضا شي من هذا الفعل وكذلك في التجفيف والاستفراغ ومن اجل ذلك
يغلط فيه كثير من الاطبا فيظنون انه لا يعين على حل النفخ وليس
الامر كذلك بل انما على حل النفخ المتولدة من الاطعمة الغليظة معونة
عظيمة ويتولد عنها بنفسها نفخ بخارية حادة الى الرطوبة لا تقوم
وتوذي بل تبلغ الى ان يعض وتسحج الامعا والكلى وتوا جبها وينفع
الانحدار ايضا مع الخل فيلطف الاغذية ويكسبها الذاذة وسوءه
هضم ويكسر من حرها ويبسه ٥

الكاشم

حار لطيف طارد للرياح يعين على هضم الطعام ويلطف اللحوم الغليظة
اذا وقع معه الخل ولذلك يستعمل في التوابل كثيرا وليس يتولد عنه كثير
اسخان اذا وقع مع الخل وخاصة اذا بردت موفقة واخذ عنه بخار بما
ما هو حار فيسخن حرارته وكثيرا ما يصدع اصحاب الروس الحارة
وليس ذلك بصداع دايم بل يسكن سريعا بشم ما الورد والكافور
ولذلك ينبغي لمن كان يشتهيه في البفرية وكان يصدع على الاعتياد
عنه ان يترك التوابل بعد الغذا سويعة ليتفش عنها بخار الكاشم
او يشم الكافور وما الورد والصندل وهو بالجملة ان كان يشتد نفعها
وهو يتقوى الحرارة ٥ فاما الالوان في الفواكه الرطبة وما يجري مجراها

طعمه

معتدل او احلا اسخنه وما كانت فيه مرارة لم يسخن البدن والدم المتولد
عنه اصلح من الدم المتولد عن الرطب وان اخذ منه حلوه ونضجه
ولم يكثر منه لم يحتج الى اصلاح وقد يعطش ويحم عليه اصحاب
المزاج الحارة ويكفي ذلك ان يشرب عليه من السكنجبين شربة
او يمتص عليه حب رمان حامض او يوكل عليه طعام فيه حموضة
فاما من يكون اذا اخذه اذاه بنفخه وتمديده للبطن فينبغي ان ياخذه
بقشوره او مع الجوز والبطم والمرزمنه او يشرب عليه ماء الثلج ٥
فان تاذى بنفخه مع ذلك فليشرب عليه شربة من ماء الكمون ويأخذ
شيئا من الشراب العتيق وسبيل ان يحذر من العنب اصحاب القولنج الريحي

القول في الخوخ والمشمش

هما حاران منفخان ملينان للطبيعة وليسا بصالحين للمعدة والخوخ
اسرع نزولا والطف يخف الا انه اردا للمعدة واسرع الى الغثي
وقد يولدان في الامزجة الحارة الحميات وسبيل ان تتقى مضرتهما بما
ذكرنا من دفع مضرة الرطب من غسل الفم والتطفية وشرب
السكنجبين وامتصاص الرمان الحامض عليه ٥
واما الاستعمال فعلى ما يحتاج اليه معهما لانهما يخرجان سريعا
لكن لا بد ان يوخذ بعدهما ما ينهما ما يخرج الصفرا قبل ان يمضي على ذلك

وصفة تؤخذ عشرة دراهم من بزر ابيض مرضوضا فيصب عليه
اربعون درهما ما ويوضع في الشمس ويخضخض فينته منشروة
الراس بشمع ويصفى الما بعد ايام ويصب عليه من الما ويدام ذلك
اربع مرات ثم يؤخذ من الطلنجبين الناشف الجيد ثلاثون درهما
فيعجن في جام زجاج بصفا الما ويشمس مرة بعد مرة حتى يشربه كله
فيكون طلنجبينا مستعملا وقد يعمل نوع اخر وهو ان يؤخذ ورق
الورد ويجفف حتى يذبل ويطرح على كل اوقية منه ربع اوقية
من ترنجبين مسحوق ثم يطرح في السكر المحلول والاول الطف ٥

صفة دوا من امن المغفور يوجد

في زمان الصيف ولمن يحتاج ان يسهل الصفرا برفق ولا
يسخن بدنه يؤخذ رمان حامض فيقطع من قشره ويترك معه
شحمه او غشيته ويدق دقا ويعصر من مائه ثلثة ارطال ويطرح فيه
من السكر الطبرزد عشرون درهما ويؤخذ فيسهل الصفرا ولا يسخن
البتة وتصلح هذه الشربة ان تؤخذ في زمان الصيف والشتو والربيع
او اكثر منه في الاسبوع مرة واحدة فيخرج ما يتولد عنها من
المرار والرطوبات الرديه ويسلم الاكلون لها بذلك من الحميات
الحادة ٥

العنبة

برد ان وينفعان المحموم في وقت صعود الحمى الحارة اذا انفرد او كان
غبا خالصة او محرقة ويولدان في الدم مائية لا تكمل استحالتها
الى الدم فتعفن وتهيج الحميات بعد شهرا وشهرين كما يفعل المشمش
الا ان الحميات الحادثة من الخوخ اقوى نافضا واطول مدة وينبغي ان يحذر
ان يشرب عليه ماء الثلج او يؤكل عليه الاطعمة الحامضة وليؤخذ عليه
شي من الشراب العتيق او من الجوارشنات التي ذكرنا ۵
ومن كان محرورا فلا ياكل منه الا ان ياخذ عليه السكنجبين الساذج الا في يوم
يكون فيه تعب وعطش فيه وليتحسوا كعفنتهم في اليوم امراق المطجنات
او امراق الاسفيدباجات والزيرباج الحلوة والعلبوا اسرع نزولا
وقد يتولد منه ومن المشمش والبطيخ اسهال اذا ادمنت اياما
وينبغي اذا تولد ان يقوم العليل الى الخلاء ولا يقطعه دون ان يضعف
ثم ياخذ بعد ذلك ما يقطعه ۵

صِفَةُ دَوَاءٍ يَقْطَعُ الاِسْهَالَ الْمُتَوَلِّدَ مِنْ اِكْثَارِ اَكْلِ الْبِطِّيخِ وَالْفَوَاكِهِ الرَّطْبَةِ

يؤخذ من السماق المنقى من عجمه عشرة دراهم ومن بزر الحماض
مثل ذلك ومن الكهربا مثير خمسة دراهم ومن المصطكا وبزر
الزرباج من كل واحد درهمان ونصف يقمح منها وزن خمسة

تسفو لمن به ذلك ما يولدانه في الدم من العفونة المهيجة للحميات

المشمش

يبرد المعدة جدا ويورث الجشاء الحامض ويقمع الصفراء والدم ولا سيما
إن كانت فيه أدنى مرارة وهو نافع من المحرورين ويذهب بالبخار الكائن
من حرارة المعدة وينبغي أن يجتنبه من تكثر به الرياح ومن يسرع إليه
الجشاء الحامض وإذا أكلوه اتخذوا عليه الشراب الصرف والجوارشن الكموني
والكندري والعنبري مرارا ويشربوا عليه شيئا من النانخواه ○
فأما أصحاب المعدة الحارة والجشاء الدخاني والعطش الدائم فكثيرا ما
ينتفعون به ولا سيما في يوم تعب أو يوم يمسهم فيه حر وعطش ولا ينبغي
أن يشرب عليه ماء الثلج ولبن ولا خمر ولا أبدا ويؤخذ بعد إدمانه
قبل أن يمضي شهر كبيج الإهليلج ثم بزر الورد بالسكر أياما
متوالية لمن به ذلك من المائية التي تتولد منه في الدم فإن تلك المائية
تعفن على الأيام وتهيج حميات إن لم يتدارك بذلك الآن فينبغي للإنسان
أن يكثر بعد ذلك التعب ويجري منه عرقا كثيرا وتصيبه هيضة
قوية أو يشرب شرابا قويا ويغزر عليه بوله وعرقه ○

الخوخ والعليق

وزن ثلاثة دراهم ويشرب عليه اوقية من الميبة وان لم تحضر الميبة
اخذ شرابا عتيقا قويا وصب عليه مثله من ماء العسل فيغلى
عليانا جيدا واخذت رغوته ثم يشرب به الدوا وهو شراب يقوي
يقوي المعدة ويحبس الخلفة ولا سيما ان ركب بعود او مصطكا
وزنجبيل فينفع جدا من سوء الهضم والجشا الحامض ويقوي
المعدة الباردة ويقويها حتى تنضج الطعام انضاجا محكما
فيجود لذلك الهضم وتقوى الكبد وتعينها على جذب الغذا ○
وهو شراب نافع باذن الله ولا سيما الذين اسقطت لهم شهوة
للطعام فانهم ولا ان لم يشربوا الا هذا الشراب كان اصلح واوفق

الاجاص

بارد ويطلق الطبيعة ويسكن العطش وليس بصالح للمعدة
واقواه بردا اشده الا حمضة واغلظه جرما اشد حموضة وهو
اردى للمبرودين وليس يحتاج المحرورون الى اصلاحه اللهم الا الضعيف
المعدة منهم جدا فانهم ولا يحتاجون ان ياخذوا عليه جلنجبينا
عتيقا بما حار ○ واما المبرودون واصحاب المعدة الضعيفة فليشربوا
عليه الشراب القوي وليأخذوا عليه الجوارشنات التي وصفناه ○

الكمثرى

دراهم ويكال الجوع بعدها ويطا ابر العطش ودوام هذا
الاسهال المتولد عن الفواكه حتى تضعف ويسقط معه الشهوة
واذا كان كذلك فعلاجه الشراب الصرف القوي اليسير المقدار
يشرب منه على الريق وعلى طعام خفيف بمقدار ما يسرع بانسان
السكر ويطلب النوم ثم يجعل اكله من بعد ذلك ويزيد في دخول
الحمام فضل زيادة ويأكل من الفواكه القابضة كالسفرجل والكمثرا
بمصه امتصاصا ويجعل اغذيته عاقلة للبطون كالسماقية
والحصرمية والحماض فلينظر عند دوام الاسهال الكاين بعقب
الاكثار من الفواكه الرطبة فان كانت الخلفة صفرا اللون
محترقة او لذاعة للمقعدة وكان صاحبها عطش ولهب فليعطى
الدوا المتخذ ببزر الحماض ويغذى الاشيا الحامضة القابضة ○
وان كانت الخلفة بيضا او دكنا مع نفخ وقراقر كثيرة وجشا
حامض وفقد العطش فليعطى جوارش الجوزي وسفوف الكمون والرمان
الحامض والدوا الكندري العاقل للطبيعة ○

وهذه صفته

يوخذ من الكندر الخشن وزن عشرة دراهم ومن الانجدان وزن ثلاثة دراهم
ومن السعد وزن درهمين ومن بزر الكرفس درهمين تسحق من الجميع

أو امتو بعد، وليس يحتاج الى اصلاح لان نفخه سويعه النفشي
واما الحا فمن قبل انه يطيل الوقوف وينفخ ويبرد الكبد تبريدا قويا
ولا سيما اذا ادمن واكثر ويعظم ضرره للمبرودين بتبريده اكبادهم
ومنعها من جذب الغذاء فيورثهم لذلك الاسهال ويهيج بهم
الرياح ويذهب شهوة الباه ولذلك ينبغي ان يصلحوه بالزنجبيل
المربى والشراب العتيق والاسفيذباجات التي يقع فيها الثوم
والتوابل والحلو من الرمان موافق للصدر والرئة والحامض غير موافق
الا انه اصلح للاكباد الحارة اذا ادمن مع الشراب القوي العتيق
من المنقل على الرمان الحامض

التفاح

مقو لفم المعدة والقلب موافق للمحرورين الا انه بطيء الانهضام
منفخ ولا سيما النيء الحامض ولذلك ينبغي الا يشرب عليه من يجد
ثقلا في معدته ماء باردا ولا ياكل عليه طعاما حامضا
بل يشرب عليه الشراب العتيق وياكل عليه امراقا من المطجنات
والاسفيذباجات ومثلها ينفع المحرورين ولا سيما اذا لم يكثروا
منه والحلو النضيج اقل ضررا منه وقد قيل ان من خاصيته
توليد النسيان

الاترج

كثير النفخ بطي الانحدار وينبغي ان يحذره من يعتريه القولنج ولا يشرب
عليه ماء باردا ولا ياكل عليه طعاما غليظا واذا اخذ منه فليكن
على جوع صادق وليطل النوم بعده بعد ان يشرب عليه شرابا
عتيقا صرفا او ياخذ عليه زنجبيلا مربى ثم يجعل ادمه في ذلك اليوم
مرقه اسفيذباجه ومن مصلحته ويرمي لحمها وخاصة المهزول
ولا يتعرض للشوا ولا الكوذناك وان اكل من السمين مهري الكبير لم
يضره ذلك ○

والكمثرى مقو للمعدة مسكن للغثي موافق للمحرورين ضار للمبرودين
ومن يعتريه القولنج كما ذكرنا واشده ابجه واقله حلاوة وكذلك
سبيل جميع الفواكه الرطبة وبالضد اقله حلاوة وانفعه
اسرعه نزولا واقله بردا الا انه ليس يخلو على كل حال وان كان في غاية
الحلاوة والنضج من الانفاخ وطول الوقوف ولذلك ينبغي ان يتلاحقه
المبرودون بما ذكرنا ○

فاما من كان يشربه حرارة المعدة فلينقعها فليس يحتاج مع النضج
منه الى اصلاح وربما انتفع به ○

الرمان

فالحلو منه يعم فالاذى انه يلطف ويحط الطعام عن فم المعدة

والشراب والجوارشنات الحارة وكذلك الامرة الزعرور وضروب
الاجاص والخيخ الحامض القابض الا ان المبرود في هذا اقوى والقضيع النيو
اقوى ولذلك ينبغي ان يتوقاه المحرورون كلها بالعسل والطعام
المتخذ به وشرابه بالجوارشنات الحارة المسهلة ولا يشرب عليها
ما باردا ولا يوكل عليه خل ولا النبق ولا مصل ولا ماست ولا رايب
لان الجميع من ذلك مخوف عليه ٥

التوت

اما الحلو منه فيسخن قليلا وينفع ويلطف المعدة ويصدع المحرور وينبغي
ان يشرب عليه ما ولا السكنجبين الحامض اما من كان يتاذى به
وينفعه ولم يكن حاد المزاج ويسوغ اليه الحما فليأخذ عليه قطعة
من الكمونى ويشرب عليه شربة من شراب صوف ٥
واما التوت الشامي الحامض والمز فانه ينفع الصفرا ويطفي حدة
الدم وليس بملطف للمعدة كتلطيف الحلو ولا يحتاج المحرورون الى اصلاحه
وخاصة اذا انعوا لهم تعب وعطش واما المبرودون فليشربوا عليه
الشراب ولياخذوا عليه الجوارشنات ولا ياكلوا عليه الا اطعمة
الحامضة والغليظة كما وصفنا ٥

البطيخ

اما قشره فحار مقو للمعدة مسخن لها صالح للغثي معين على الهضم
لا يخاف المبرودون الى اصلاحه واما المحرورون فان اكلوه بشي من لحمه
او حماضه لم يبن استضراره لهم ولحمه رطب بطي الانهضام ويصلح
منه قشره العسل والزنجبيل المربا ان اكثر ذلك وحماضه نافع
للمحرورين فان اشتهاه المبرودون او اكثروا منه فليتبعوا مضرته
باخذ شي من العسل والزنجبيل المربا ٥

السفرجل

مقو للمعدة جدا وللكبد نافع للمحرورين ومن في شهوته للطعام
نقصان ومن تعتريه الخلفة الصفراوية ولا يعدم نفخه وطول البقاء
منه ولذلك ينبغي لمن اكثر ان يجرره ويصلح منه المبرودون ومن
تعتريه الرياح الغليظة ولا يشرب عليه ماء باردا ولا ياكل عليه
طعاما حامضا ويصلح من نفخه وطول البقاء فيه بان يلعق عليه لعقة
من عسل ويشرب عليه شرابا قويا ومن وجد عليه بردا في العصب
فليمرخ عليه بالادهان التي وصفنا في ذلك ويجعل اغذيته
الاسفيذباجات الكثيرة التوابل وشرابه ماء العسل الذي فيه الافاويه

الشّق

عام للطبيعة منفخ بطي النزول ويصلح منه ماء العسل وماء السكر

الرمان الحامض ونحوه فإن ذلك يمنع استحالته إلى المرار وشرب ما
يكون له إذا أخذ منه بعد جوع شديد ثم لم يؤكل بعده بسرعة ولم يوضع
عليه شيء مما وصفنا ولم ينم عليه فإنه عند ذلك لا يكاد يخطئ لا
أن يقع حمى من قبل السهر إلا أن يكون إنسان مبرود جدا

فليس يحتمل أن ينسب ما قال يحيى بن ماسويه الوشي من أنواع البطيخ
إلا إلى الحامض منه والعفص لكن ليس يسع أن يترك مثل هذا الموضع
بلا تمييز ولا تفصيل كما أن البطيخ الهندي مستبعد لأن يصير
بلغما حلوا من قبله وكذلك لا شيء أنفع لأصحاب الحميات المحرقة
والملتهبين منه وذلك أن البطيخ الحلو النضيج متهيئ لأن يصير موادا
لصفر من قبل ثم يقاله مع ذلك من سرعة النفوذ إلى العروق

وقد عملت في هذا مقالة صغيرة وسمتها في إيضاح حكاية يحيى
ابن ماسويه الطبيب فيما زعم أنه أخطأت فيه من مشورته على
احمد بن اسباط على قثنا والى التوت الشامي بعقب البطيخ والبطيخ
ينفع الكلى والمثانة وينتفع به من يعتاده تولد الحصاة في الكلى
ويسع لبنا ولا أن يجتنبوا أن يأكلوا معه لبنا أو خبزا فطيرا إلا أنه
يسرع بنزرقته بعده إلى الكلى لن يشربوا عليه الجلاب إن كانوا
محرورين أو السكنجبين إن كان محرورا وأما من كان ملتهب المزاج

فهو مستعد لان يستحيل مرارا صفرا ولا سيما الحلو منه الشديد النضج
واذا اكل منه المتهوع الذي في تجويفه والذي يوصل منه الى نواحيه
الغشى فانه اذا كان كذلك كان اسرع استحالة الى المرار وهو مع ذلك
ينفذ في العروق سريعا فيتولد منه حميات غب ومحرقة ٥
وقد اخطا يحيى بن ماسويه في هذا الموضع خطا عظيما بمشورته على من
ياكل البطيخ بشرب الشراب واخذ الكندر والجوارشنات فان هذا
اردا ما يكون وذلك ان البطيخ مستعد في نفسه لان يصير مرارا اما
ولان ينفذ الى العروق بسرعة حتى انه يدر البول وربما فتت الحصاة وهو
حلا جدا اذ هو كان بنفسه ان يستحيل مرارا وينفذ الى العروق
سريعا فضلا عن ان يحتاج ان يزاد سخانة وحدة وسرعة نفاذ
والجوارشنات والشراب يفعل به ذلك ويكون المرار المتولد
عنه احد ونفوذه اسرع من اجل ذلك ٥
اقول انه ينبغي ان يكون قصد اكل مثل هذا البطيخ ان يمنع سرعة
استحالته وان يحدره سريعا قبل ان ينفذ منه شيء في العروق وذلك
يكون بان يشرب عليه سكنجبينا مجودا حامضا ويمشي مشيا
رفيقا طويلا ولا ينام على الجنب الايسر البتة حتى ينزل الكيسعه
وان اتفق لنزول اكل عليه السكباج والحصرمية ونحوها وامتنع

والقابض يجفف ولا يرطب وأما النبق ولا سيما ما له غلظ جرم
وأونا حلاوة كما عليه البطيخ الهندي فإنه يرطب ويبرد المزاج
ويولد في الكبد دما مائيا يصلح به رداءة الدم المرار الذي في العروق
إذا امتزج به وقد يفعل الخيار قريبا من هذا الفعل إلا أنه يدر البول
إدرارا كثيرا فلذلك تكون منفعته أقل في هذا الموضع ○
وجرم الخيار جرم بطيء الانهضام قوي البرد فربما أهاج بعضا أو لا
وجع الخاصرة ولذلك ينبغي أن يعطى المحرورون من الخيار لبه وإن اتبعوه
له أخذ من بعده من الكمون والجوارش المركب من النانخواه والكندر
والزبيب ولينحو الإكثار من الخيار من يعتريه القولنج والرياح الغليظة
أعني وجع الخاصرة ○

الفقوص

دون عسر الهضم لا سيما ما صلب وكبر منه فأما الصغير الرطب منه
فدون ذلك فإذا أكثر منه تولدت عنه نفخ في الأمعاء الغليظة ووجع
في الوقت وينبغي في ذلك الوقت أن يستعمل الجوز ويشرب عليه الشراب
الصرف أو يؤخذ عليه الجوارشنات ○

وأما القثاء

فثقيل بطيء النزول إلا أنه دون الفقوص أيضا في ذلك وليس يبعد السمرن

جدا فاذا اشتد عليه ان يتجرع عليه الخل واما البطيخ المستطيل الحامض
فانه وان كان لا يستعمل دواء فليس يحتاج ان يشرب عليه الشراب ولا ان
يوخذ عليه الجوارشنات ولا الكندر وذلك ان هذا البطيخ لا يوكل
للالتذاذ بل يتداوى به المحمومون والملتهبون لانهم ينتفعون
ببرده وهو مع حموضته لا يخلو من جلاء وجود فان اخذ عليه بعض هذه
كان ضارا فضلا ان ينفع ٥

واما البطيخ الهندي فانه قوي التركيب والنضج نافع لاصحاب
حميات الغب والمحرقة ومن يحتاج ان يتولد منهم بلغم رطب ويقاوم
مزاجا حارا في كبده ومعدته وعروقه وهو ردي الكيفية قليل
الكمية لا يسهل ان يخرج بدوامه سهل الغلبة ولحوجه او لضعف البدن
ونقصان لحمه ودمه فانه في هذه الحال يحتاج ان يعدل المزاج ذلك
المرار وهو وان كان يمكن ان يعدل مزاجه بالاشياء الحامضة فان الفاكهة
في هذا الوقت او من اذ كانت الحوامض لا تخلو من تقطيع او تلطيف
ومثل هذا البدن لا يحتمل ذلك فان ادمنت عليه السكنجبين زادته هزالا
واضعف قوته واوهن معدته وربما اسحج امعاءه ٥

وان ادمنت عليه الحوامض الة معها فضل لم تخل من انفاخه والزيادة
في سدد ان كانت في كبده ومسامه ولم يرطب ايضا لان الحامض

والكحال صالح للصدر والرية والامعا مهيج للصداع والرمد مبلي للمفاصل يذهب بالاعيا ولذلك ينبغي ان يجتنب ادمانه والاكثار منه من يسرع اليه الصداع والرمد والقلاع والخوانيق ووجع اللثة والاسنان ومن به غلبة في كبده او كلاه فان اكلوه فعلى حال نالاحتوا مضرته بشرب السكنجبين السكري السادج وامتصاص الرمان الحامض والاكل من البوارد والكبح الحامض والتغرغر بالسكنجبين وتعاهد العصد والحجامة فضل تعاهد واستهلوا بطونهم بالرمان المعصور بشحمه ٥

واما المبرودون ومن لا يعتريهم هذه الاوجاع فيحصون عليه وينفعهم من اوجاع الكلى والورك العتيق وضروبه كثيرة وامواه في الافعال التي ذكرنا اصدقه حلاوة واوفه جرما وينبغي لمن هو ضعيف الاسنان واللثة ان يغسل فاه بعد اكله بما عذب ويدلك اللثة باصابعه دلكا جيدا ثم يمسك في فيه ما ورد ندا فيقع فيه سما ون يمضغ الطرخون مضغا كثيرا وتغرغر بما الورد والسما ولبا من بذلك القلاع والخوانيق ٥

فان اكله مع اللبن او مع الجبن الرطب او منقعا في اللبن فليغسل لثاته بما حار وتمضمض وتغرغر بالجلاب ولا يشرب عليها شرابا مسكرا

بل كثيرا ما يبرد اصحاب الامزجة الحارة وليس يحتاج الحار المزاج الى
اصلاحه الا ان يكثر منه وقد يصلح ما يتولد عنه من الثقل والنفخ
في البطن الجوارشن الكموني والسفرجلي ونحوهما ويوكل وهو
في غاية الغثا والخبازي والقرع من طعام المحرورين ويضر بالمبرودين
وينبغي ان لا يكثروا منه وينبغي ان يصلحوا ضرره بالشراب القوي
والجوارشنات الحارة ○

الموز

يقرب حاله من حال البطيخ الحلو النضيج الا انه اردا للمعدة واسرع
الى الغثي ويصلح بما يصلح به البطيخ غير انه اوفق للعين والصدر من البطيخ

الطلع والجمار والبلح

باردة غليظة الطلع واغلظها البلح ثم الطلع وهو والجمار ينفعان
المحرورين ويسكنان ثائرة الدم وقد يدفع ما يتولد عنها في المعدة
من النفخ ويكون النزول بالزنجبيل المربا والعسل يقون وجميع الجوارشنات
الحارة

فلنقل الان في الفواكه اليابسة والنقل

يسخن البدن ويخصبه ويولد دما غليظا متينا رديا يعلك الكبد

الا من كان محرورا جدا ويصلح ذلك منه السكنجبين واداشى من
الفواكه الحامضه تؤكل عليه وهو سريع من كان مزاجه مبرودا ولا
يحتاجون فيه الى اصلاح والنبع نقع منه ان اكثر شرب الما عليه وهو
ايضا ينفع وتسهل نفعه سريعا ولا يحيا ورجوم الامعا او كيفنا تنها
ولذلك لسنت نفعه ردبه مولمه عسر الخروج بل يسهله الخروج سريعه

الفستق

يشبه الزبيب الا انه الين واقل قبضا واسهل خروجا **البندق**
جيد للمبرودين ولوجع الظهر وتقطير البول بسحو الكلى ونفعا ويخرج
ما في الصدر والريه ويدفع فضول الريه والمعده العفونيه في المسام
ثم انه كثيرا ما تتولد عنه العفل الكثير ولذلك يسمى اذا احدث ذلك
ان يدمن النعوق في الحمام ويدلك البدن فيه بالبورق ودقيق الحمص
واذا اكل الجوز المقشور من قشرته كان غذا جيدا مكثفا للسكر كاسرا
للرياح نافعا لمن يعتريه القولنج ووجع الظهر والورك ٥
ومن تاذى من المحرورين باكل الفستق فيكفيه بان يشرب عليه بعض ما
ذكرنا واجوده انقيه واحلاه واغسله ٥
واما البعم من التين المفشف فانه اكثر نفعا واعسر خروجا من الرطب
وربما كان منع النفع منه لمن يكثر منه وربما اسهل الا قوياء مثل

من يناذا بالصداع والرمد فاما المبرودون فليأخذوا عليه في بعض الوقت
الجوارش المسهل وان اصاب محرور على اكل التمر واللبن تمرد في معدته
وانتفاخ اخذ من الخل والصبر ونحوه من المسهلات التي تسهل ٧
والتمر اذا انقع في اللبن واخذ انعقد انعقادا قويا ازاد بر اكله
وشرب ذلك اللبن عليه ولا سيما اذا اكثر في ذلك اللبن من
الدارصيني لكن المحرورون من هذا الفعل على خطر من الحمى او الورم مثل
والصداع والرمد ولا سيما في الزمان الحار ه
وان اكثر المحرورون من هذا الفعل الا خواص من الناس لم ينتفع به فيما
يريد فلذلك ينبغي لمن اراد ان يفعل ذلك ان يستعمل يوما بعد ايام من هذا
الفعل ومن يحس بحسه ان شيء مما وصفنا ثم يعاود واجود وقت
استعماله في الزمان البارد فانه يخصب عليه بدنه ويزيد في الباه
وحسن اللون زيادة كثيرة ويستاصل امراضا واوجاعا باردة ان كانت
به

البسر والقسب

على فلان الطبيعة بطيء الخروج بالاضافة الى التمر كثير النفخ جيد للمعدة

التوت

معتدل الى الحرارة ما هو واخره واعدله من الغض صالح للصدر والرية
والمعدة وتخصب الكبد للشحمة ويسمنها ولس ينبغا فا به من الناس

اصلح للمحرور الا ان يكون الانسان جايعا ويصلح منه القابض ويسوء
نزوله ويسهل انحداره من غلظ في كبده وطحاله وتعتريه الحصاة
في الكلا وليس بضار للصدر والريه ٥

السكّر

معتدل الحر لطيف جلا صالح للصدر والريه ملين لهما مخرج لما فيهما
جيد لخشونة المثانة موافق للمحرورين والمبرودين لاعتداله لا يحتاج
الى صلاح اذا اصيب بموضعه وينبغي ان يحذر الاكثر منه عند لين البطن
وسحج الامعا الا يحتاج الى دبغ مصطا واكثر من ان كليا كله اصحاب الاسهال

العسل

قوي الاسخان مولد للصفرا لا يصلح الا للشيوخ والمبلغمين واما الشباب
والمحرورون فلا يصلح لهم الا مع حب الرمان التناويه والاصطفار السبه
وقد يقع مضرته بالخل وربوب الفواكه الحامضة ٥

النارجيل

يسخن البدن وينفع من تقطير البول وبرد المثانة ووجع الظهر العتيق
ويزيد في الباه والمني ويحرمه بطوا انحداره يصلح ذلك منه القابض والسكر
الطبرزد ولا يحتاج المشايخ والمبرودون الى اصلاح واما الشباب واصحاب
الامزاج الحارة فلياخذوا عليه ما ذكرنا من المكعبات او ياكلوا عليه

مثل الادوية المسهلة فان لبن التين قوي الاسهال وان جمع لبن التين
وجفف ثم جعل في وسط تينة واحدة منه قدر دانقين الى نصف درهم
واخذ اسهل اسهالا قويا وهو يسهل ويصلح ازيد منه اصحاب
القولنج على هذه ⁘ **الفستق** يؤخذ من القشر العلك السمين اليابس
فيقشر ويؤخذ من غسيله وسمينه وزن مائة درهم ومن لب التين وزن
عشرين دراهم ومن الجوز اليابس المقشر وزن مائة درهم فيدق في
هاوون نظيفا حتى يتعلك ويستوي ويرفع كبابا ويؤخذ منه مثل
البيضة فيسهل الطبع ويخرج الاثفال ويمنع كون القولنج ولا سيما
ان كوفح معه وزن خمسة دراهم من ورق السذاب وينفع من لسع
الحيات والعقارب ويدفع مضرة السموم عن اكله يومه وليلته
تلك ۝

القنبيط

اما الشحمي منه فيلين البطن ومسكن للوجع ويسقوا نقيعا نافعا والخرابق
يلين الصدر ايضا والبطن الا انه دون الشحمي في ذلك وفي الاسهال وليس
يحتاج الى اصلاح ما لم يكثر منه ولم يكن اكله معتودا واذا احتيج الى ذلك
فيكفي منه ادنا ما ذكرنا من اخذ الفواكه المنهي عليه ۝

الملبق

يلينك من الشدة والقولنج بكثرة النزول ويدفع اكثر احواله وتركه البتة

المستعمل منه واكلهما اعني الجوز والموز او الكبيس بالمري مما يسوغ
اخراجهما لانهما لا يغذوان وفي تغيره للحال كما يغذو وان اكلا بالسكر
والفانيذ ان يسرعا في المعدة للتنقل بهما وتعليل النفس عن الشراب
وعند الجوع الكاذب بهما واما اذا قشرا واكلا مع الكمثرى والفانيذ
الخزائني فانهما يزيدان في المني والدماغ ويخصبان البدن ويغذوانه
غذاء كثيرا ٥

الفستق

حار مع قبض وعطرية صالح للمعدة والكبد الباردة ويلتهب ويهو
ايضا يسمن ويخشن الصدر ويصلح ذلك منه التمرغ بالجلاب ويشرب
عليه واما اسخانه فيصلحه السكنجبين وربوب الفواكه ٥

البندق

حار اقل حرارة من الجوز وانفع منه للدماغ العضاء ويبطي النزول ويكثر الاغذا
ويصلح منه العافية خاصة ومن اكثر منه حتى يبلغ ان يفسد المعدة
فيسع ان يشرب عليه المبرود ماء العسل والمحرور الجلاب فان كان ذلك
ونزل والاخذ عليه الجوارشنات المسهلة وسبع ان يقشر من قشرته

الحبة الخضراء

حارة مصدعة مشهية للطعام يذهب ذلك عنها السكنجبين وربوب الفواكه
الحامضة واجوارشنا وهو ينزل الطمث ودم البواسير وينفع وتسمن الكلى

الجوز

البطيء الحامض والبوارد الحامضة
تبرد الحرارة والاسهال ويثير العطش ويورم اللوزتين ان اكثر منه وكان
الانسان متهيا لذلك ولذلك ينبغي ان يستعمل غسل الفم بعده والتغرغر
بالسكنجبين والخل ويشرب عليه منه ويتمضمضوا ويتمضمض بماء حامض
ومما يسكن لهيب الجوز بخاصيته لب الخيار وكذلك يفعل بما يتولد من اللهيب
عن اكل الخبز العتيق واذا قشر الجوز من قشرة الرقيق ذهب عنه اكثر
مضرته بالفم والحلق ويسهل تقشيره ان يلقى مع نخالة الحوارى على
كانون ويغلا غليا طويلا ويغفا فان النخالة تحول تلك القشرة الرقيقة
ثم يبرد وينشف فينقى من تلك القشرة فيكون الاكل منه بعد ذلك
الوقت اصلح ودهنه اجود واحمد والرطب منه اقل سخانا وهو
اسرع نزولا عن المعدة واصلح لبعا من الجوز ويجزئ في تكعيبه حرارته
بعض ما يستعمل بعد اليابس منه ٥

اللوز

معتدل السخونة بطيء الانهضام جيد للصدر والرئة والمثانة الخشنة
والامعاء ايضا يغريها ويسرع انحداره وانهضامه السكر
الطبرزد والفانيذ الخراساني والحلواء ٥
وان اكثر من الرطب منه فليوخذ عليه الكمون والجوارش السفرجلي

ولا يستعملها ان كانت به بعض الحميات واعتقه ارداه عند ذلك

المسرودين ولا المشايخ وان كل منه بحال فليوخذ بعده شي من المصطكا
والكمون ليذهب عن المعدة لطخه وما فيه من التفاح والكمثرا والخوخ
بعينهما مشابه منهما وهو اعسر خروجا من البطن الا ان ما يتولد منهما
من الطبيعة التي تستحيل الى الدم اقل ولذلك ينبغي ان يعتنا باخراجها من
البطن بعقب لا بغير ذلك اللهم الا ان يراد عقل البطن بها فاما يوخذ
سويق النبق والتفاح كذلك ومما يسرع اخراجها من البطن الجلاب
وماء الجلاب ٥

الخرنوب الشامي

عاقل للبطن غير ضار للصدر والرية معتدل في الاسخان فمن لم يرد به
عقل الطبيعة واكثر منه فينبغي ان يعتني بسرعة اخراجه من البطن
ومما يفعل ذلك ماء العسل والجلاب ٥

السمسم

المقلو المستعمل به وخراب اكثر منه ويبقى منه بين الاسنان بقايا لما
انتنت ولذلك ينبغي ان يستنقع بالخلال ويتجرع عليه شي من المري فيذهب
بوخامته ويسرع انحداره ٥

الصنبر النيسابوري

المستعمل به يسهل القي ويذهب بوخامة الاطعمة الحلوة الدسمة
اذا اخذ منه بعد الطعام شي يسير ولا سيما ان كان معه بالاشنان والورد

ويزيد في الباه ويحل النفخ ويكسر الرياح وصمغها يطلق السكن ويخرج الاثقال اذا اخذ منه مثل البندقة

حب الصنوبر

يسمونه اسمانا قوية نظرانه يصلح للمفلوجين ان يتعالجوا به ويزيد في الباه ويسخن الكلى جدا ويكسر الرياح ولا يصلح للمحرورين ان يقربوه ولاسيما في الزمان الحار وان اخذ منه فليأخذوا عليه الفواكه الحامضة البارده واما المشايخ والمبرودون فينتفعون به استعانا بدانهم وملء ما في ابدانهم من البلاغم واسخانا لاعضائهم

العناب

يلين خشونة الصدر وهو يسير الغذا بطي الانحدار ولم يذكر جالينوس فيه شيا غير ذلك والقدماء يقطعه الدم ولكن التجربه تشهد بذلك ١٧
وهو يطفي ويبرد ويسكن ثايرة الدم على حالاته ولاسيما اذا طبخ مع العدس وشرب ماوه والاكثار منه ينفخ ويبرد البطن واذا شرب الجلاب عليه احدره وهو يقل المني ويضعف الانعاظ ويصلح ان ينتقل على النبيذ به المحرورون ولاسيما ان انقع بما ورد فيه سكر كثيره

الاجاص الياس

مطلق للطبيعه مذهب لشهوة الطعام يصلح للمحرورين ولا يصلح

على كل حال الا القليل منه وعند الضرورة لمن كان تنقيا لطعامه وخاف
ذلك على نفسه لا يكاد ذلك يشكو عنهم الا بعض الاشياء الطبيب ولا احد
من الطين ما زعم الناس فما يصيبهم ضرب من تقلب النفس بعد
الاستقيا من الطعام مدة طويلة وعند الهيضة الصعبة الشديدة
وشبه مع ضرورة ابطا ان تنقيا الاكل له ويا اخرا ما بعده من الادويه
المدرة للبول له صالح فان شر ما يكون اذا اخلطت الادويه المدرة للبول
به فاما اذا اخذت على النبيذ واكل بعقبه الطين او قبله
واما اذا اخذت الادويه المدرة للبول بعد يوم او يومين منها نطح ما
ا يسده الطين وشر الاكثار الزجها واسرعها توليد السدد
واما الرمل منها فاسرعها توليد الحصاة واسرع ما يكون توليدا
الحصاة واسرع ما يكون توليد الحصاة اذا انضم الى ذلك شرب
الما والنبيذ الكدرين واكل الجبن والخبز الفطير والحلوى والاكارع ونحوها
من الاغذية اللزجة واتعاب الظهر بالمشي والجماع والنوم على فرش حارة
وشد الظهر بالمنطقة فان توليد الحصاة يسرع في هذه الاحوال
واضداد هذه الاحوال تمنع تولد الحصاة والسدد في الكبد ويسرع
السدد اذا انضم الى اكل الطين الحلوا المتخذة بالنشا ودقيق الحوارى الفطير
ودقيق الارز والعصيدة والخشكنانك والاطرا المدهنة الفطيرة

وللاخلط بالنبيذ الادوية
المدرة للبول

والسعد والاذخر والكبابة والقاقلة واحسب انه ليس يوجد هذا الطين
خاصة من تولد السدد والتحجر في الكلى والمثانة ما مع ساير الاطيان
ولا سيما الغوفة الغليظة منه الذي يتعرف ولا بد يوجع الزيوف في العسر
وينبغي ان يجتنب الطين اصحاب الاكباد الضعيفة الحارة ومن تتولد
الحصا في كلاه وهم في اكثر الامر اصحاب الابدان النحيفة الصفر
والسمر والحمر ٥ واذا ابتدا عن اكل الطين يسقط شهوة الطعام
او ضعفها وصفرة اللون فليقطعه البتة ولا سيما اذا اجتمعا
جميعا وليأخذ السكنجبين البزوري وما يفتح سدد الكبد اياما
فان اصاب مع ذلك ثقلا في موضع الكبد فان السدد قد كانت
وقد رسخت قبل ذلك فالادوية المقوية كالدوا المعمول باللوز
المر وعصارة الغافت والافسنتين ونحوها من الادوية
المعروفة تفتح سدد الكبد ولذلك متى وجد بعض الاكثار
والادمان من الطين ثقلا في القطن ونقصانا من البول فليكثر من
اكل البطيخ ويدمنه اياما ثم يدفع ذلك الثقل والبادورد وما يفتت
الحصاة ويدر البول ه
واما من كان لا يصيبه من اكل الطين شي من هذه الاعراض وكان مع ذلك
يغلب عليه برده ويحمر لونه فانه ممن لا يضره جدا والاجود ان يجتنب

الاغذا بطى النزول ولاسيما المتخذ منه والمتخذ بالعسل فيشو
الاسهال ولاسيما ان كان دهنه دهن الجوز او الزيت فاما المتخذ من السكر
ودهن اللوز فمعتدل موافق للامزجة كلها وهو يسمن السباب واصحاب
الامزاج الحارة الا ان ياكلوه على السكباج والاغذية الحامضة وان
شربوا من بعد اكله بساعتين او ثلاث السكنجبين المتخذ ببزور الهندبا
منع من توليد السدد واسخانه للكبد فاما المشايخ والمبرودون فالعسل
او فق لهم ولا يحتاجون الى اصلاحه الا انهم الاعنه الاكثار منه
فان ذلك يولد بهم تمدد البطن ان لم يعقبوا بسرعة اخراجه بتجوع
الما الحار والمشي الرفيق واخذ السيابات فان كان ذلك والا
اخذ من الشهريار ان والتمر ونحوه وهذا قول عام في ضروب
الحلوا التي ليقا عليك ومنانه ○

الخبيص

امال الروبة من البالوذج واجود للمعدة واذا كان نضيجا جيد الشمس
لم يكن بكثير وخامة ووقوف في المعدة ويصلح اسخانه للمحرورين بان يغمر
من الخيار بالخل من بعده او التقاط الرمان الحامضة

العصيدة

المتخذة بالتمر وهو الادكثرة الاغذ لطيه النزول مسددة مولدة

الشهدانج وهو القنب

يصدع ويظلم العين ويمنع ذلك منه شرب الماء البارد وقضم الثلج
عليه والاخذ من الفواكه الحامضة ○

فلنذكر الآن صنوف الحلواء

الحلوا ان الحلوا بالجملة تسمن البدن وتزيد في الدم والمرة صالحة للصدر
والرية ملينة للطبيعة وهي للمشايخ والمبرودين او من يصلح للشباب
ولا سيما اصحاب الامزاج الحارة والاحشا الملتهبة وينبغي لامثال
هاولاء ان يقللوا منها وان لا يتعقبوا ضررها بالخل والسكنجبين وربوب
الفواكه الحامضة ويتعاهدوا العصر والاسهال بحب الرمان لشحمه
او بطبيخ الاهليلج واما المشايخ والمبرودون فعليهم ما يحتاجون الى
اصلاحها اللهم الا ان يكثروا منها بان يلعب بهم حال الحلو ثقل
عليهم ويتمدد البطن ويوجعهم فليأخذوا عليه الجوارشنات
المسهلة ويطلبوا الجوع من بعدها والنوم ثم يستحموا ويجعلوا
غذاءهم غذاء لطيفا يسيرا يوما او يومين من بعده فهذه جملة من الحلوا
فلنذكر الآن الحلوا على التفصيل ○

الفالوذج

فنقول ان الفالوذج صالح للصدر والرية وليس بصالح للمعدة كثير

فلا تؤذي اذا ادمنت بما يعقب السهر وتمنع تولد الحصاة

الروغوجرديك

وتصلح ايضا حرارته بالخل وربوب الفواكه والاغذية الحامضة وبرتق
ويدفع يسير به ما يعقب السهر من بعض ما ذكرنا٥

البهط

كثير الاغذاء مغو للبدن غير ان معه نفخا غليظة يسرع ان يطال النوم بعده
ويعين جودة هضمه ولا يوكل على الطعمة غليظة حامضة ويسرع
اخراجه من البطن او يعقب ليسمد بعد اكله٥

الجوذاب

كثير الاغذا يكفي النزول وليصلح ذلك منه بطول النوم بعد اكله
ليستحكم هضمه وبان لا يوخر الاكل جوع صادق ولا يوكل بعده ايضا
الا على جوع صادق وعند خروج ثفلها من البطن بما يسهل ذلك منها

الشيرزعه

كثير التوليد للتوليد مغو للبدن يملا العروق بسرعة ويزيد في الباه
والانعاظ ويورث الدماميل والخراجات اذا ادمن وهو غير موافق
للمحرورين ومن تعتريه بعض شري في بكنه وليشرب عليه المحرورون
السكنجبين وربوب الفواكه الحامضة بعد ساعة من اكله ولا سيما

الحصاة واوجاع المفاصل فاذا ادمنت فلذلك ينبغي الا نوكل على
الاطعمة الحامضة القابضة كالحصرمية ونحوها ولا على الشي
الا عند البطيء النزول كالشوا والرووس واذا اتفق ذلك اطيل النوم
ثم اخذ معه ما يسهل البطن من الجوارشنات ان حدث البطء ولم تنزل

اللوزينج

صالح للصدر والريه وخشونة المثانة غير انه فاما منفخ لتولد
السدد ويصلح ذلك منه بشرب السكنجبين الذي بكوزه الهندبا

القطايف

المعموله بالجوز ودهنه مسخنه مبثرة للفم الا ان يقشر جوزها
كثيرة الاغذا ولذلك ينبغي ان يعتنا من بعدها بغسل الفم وتنقيته
على ما ذكرنا ويشرب عليها المحرورون السكنجبين الحامض وبالادوا
بعض ما يفتح السدد الذي في الكبد لان خبزها فطير والقطايف المتخذة
بالجوز اسرع نزولا واوفق للمشايخ والمبرودين من المتخذة باللوز
واللوز اوفق للمحرورين

الزلابية

اما العسلية منها فقوية الاسهال ويصلح ذلك منها بالخل والرمان
والسكنجبين والسكرية اسكن حرارة ولان خبزها خبز فطير ينبغي ان

ان شا الله عز وجل

تمت المقالة الاول من ... مختار
الاعزبه للموازين والحمد لله

لذا ادمنوه ويأخذوا عليه أصحاب القولنج الجوارش السفرجلي المسهل
أو الكموني إن هو مدد البطن أو وجع الخاصرة ⊙

الشفنج والخشكنانك

وما يتخذ منها بقصري العجين ولذلك ينبغي أن يلاحق بها يفتح السدد ويسرع
خروجها من البطن والمحشو منها بالجوز والسكر أفضل الغذاء من
المحشو بالتمر والتمر والجوزي أكثر غذاء وأكثر توليدا للدم الغليظ

الشكوبك

يحمد عنه القلل للزوجة واللكن فلذلك هو أصلح الحلو للحسبه
ابعا وسببه اليابسه تسبقه بذلك ولهما جميعا اكول الوقوف
يصلح ذلك منهما شرب الجلاب عليهما لمن تعتريه السدد ولمن به ضعف
المعدة

الناطف

أما العسل فالطف وأسرع نزولا من التمرة والويجية وأبرد من الدوشاب
والدوشاب أغلظها وكلها أقل غذاء من سائر ضروب الحلو التي فيها
دهن وخبز ودقيق ونصلح لمن لا يحتاج إلى الحلو أكثر إلا غذاء ولا يحتاج
أن يعني بسرعة خروجه من البطن والتخم من يعيذ العنب فليس له أيضا كثير
إسحان يحتاج أو يصلح وأما العسل والتمر فليشرب عليهما السكنجبين
أو يتغذى من الرمان فلتكمل الآن هذه المقالة ونبدأ بالثانية

معه النفس او ضيق وتنفسا او الوان يخف ذلك عنه بقي او نزول وسوهم
ويسهل الانتصاب ويثقل اذا اضطجع ويضطر الى كثرة التقلب
وتجشؤا من بعد حين جشاء حامضا ويكون من تجشا دبغ الطعام معه الى الفم
الفم حتى يحتاج الى ان يقيئه فان هذه العلامات اذا عرضت من غير ان تكون
وقع سرف في شرب الماء او فقاع او ما كدهه رطبة كثيرة او للاكل من
الجبن الرطب او لبنا او لبن او نحو ذلك دلت على ان مقدار الطعام زايد على
ما يمكن ان يستولي عليه الهضم واذا عرض مثل هذا في يوم وكان التمدد
والشوق الى خف البطن شديدا جدا فينبغي ان يعرف به من ساعته
كله ثم ياكل بعد نوم طويل ان عاودته شهوته اكلا يسيرا المقدار من
طعام خفيف قليل الغذا واما من امسك عن الشهوة اذا ينبغيه
ولم يحدث في المعدة تمدد وسهل النوم وكان خروج الجشا بسهولة
فهو طيب فان مقدار الطعام يستولي عليه الهضم فحينيذ ينبغي ان
يتدرج الى التزيد ان امكن ذلك كما قلنا لان ذلك يزيد في دمه ولحمه
وقوته وبالصحة

من ذلك فان النقصان من هذا المقدار ينقص مادة كونه ويضعف ويهد
عليه البدن وبخاصة ذلك مع سن الصبا والشباب وما دام الكهل قوي
الاستمرا او في البلد الجيد البارد الماء وفي الزمان البارد وامكان

عن الطعام

بسم الله الرحيم عونك يا رب

المقالة الثانية من جمع مضار الاغذية للرازي قال

وانه قد ذكرنا الامور المعروفة الجزئية فلنذكر الان الامور العامية
فنقول انه لما كان الطعام قد يعرض له ان يضر وان كان جيد الغذا
اما لكثرة كميته واما لقلتها واما لتناوله قبل وجوب تناوله او
بعده واما لسو ترتيبه واما لكثرة مواكله او لقلتها واما من اجل
قلة الشرب عليه او كثرته او في غير وقته واما من اجل استعمال
الحركة والسكون او النوم او الجماع او ما يحتاج بعده او قبله
واما لرداة الموافق والمساكن التي تواريه او يكون فيها قبل الطعام
او بعده واما لكثرة اختلاف الوانه واما لطول الوقت منذ ابتدائه
الى الفراغ منه واما لحدوث بعض الاعراض النفسية كالغم والغضب
ونحوهما واما لانه ليس بموافق لذلك الشي واما لانه غير
معتاد ولا ما لوف واما لانه غير مشتهى ولا ملتذ واما لانه خارج
عن الاعتدال في حره او برده بالفعل فينبغي ان نذكر من هذه المعاني
باختصار ما يليق قليلا قليلا ان التدبير فيه على الايام ان كان في السن
او في القوة او البلد موضع ذلك وللقرار الذي يمكن ان يستولي عليه
الهضم ويبقى منه بقية منها في معرفته يضيق

وربما انصبت الى المعدة في مثل هذه الاحوال التي المدافعة بتناول
الغذا مع صحة الشهوة اخلاط رديه فاسقطت الشهوة وافسدت
الطعام ومنفعته ان ينزل في ذلك الوقت ولذلك ينبغي من ذهبت
الشهوة ان يعقب طول هيجانها مع الامتناع من النوم شرب
الجلاب او ما العسل او ما يقوم مقامهما والا فمن شبههما بحسب
المزاج والزمان ويتمشا فان جا فيا واستهل الغذاء وان لم يجى
سكرا ونام الى ان تنطلق الطبيعة وتعاود الشهوة ثم يتناول
الغذا ٥

واما ترتيب الغذا فينبغي ان يكون الارق والاسرع هضما ونزولا
تحت الاغلظ والابطا هضما في اكثر الامر ويكون في البدأة بسبب
يقصد به عاجلا الانتشا والطربون تغذية البدن فالواجب ان يكون على
ذلك في اكثر الامر ويكون البطيخ مثلا قبل الطعام والمرق قبل
الشوا والاسفيدباج قبل الحصرمية والسماقيه وعلى هذا القياس
فانه ان خالف ذلك فسد الهضم واخرف المزاج مقدار الخطا في هذا
الباب وردا خلط الطعام الارق والذي اسرع الاستحالة ومال
على ما لم يستحيل بعد ٥
واما عدد مرات الغذا فينبغي ان يكون بحسب العادة وبحسب

استعمال الراحة بعد الطعام والحركة قبله فهذا هو الحال النافع
لمقدار الطعام فما زاد عليه أفسد الهضم وأورث أمراضا على الأيام
دموية أو بلغمية في أكثر الأمر وما نقص عنه حتى يكون المعتد به
أكثر أو غاية كالجائع فإنه يفسد الهضم أيضا فساد تشبك
واحتراق ويتهك عليه البدن ويتولد منه على الأيام أمراض مرارية
وأما وقت تناول الغذاء فينبغي أن يكون بعد أن تتحرك
الشهوة حركة مستلذة وتتوق للطعام وتقتر وتهش
النفس للطعام وتشتاق إليه ثم بساعة أو ساعة ولا يجوز
ذلك ساعتين وبعد النوم الأول وخروج ثفل الطعام المتقدم
وتقدم هضمه في حسابه على أن الشهوة لا تتحرك إلا بعد ذلك
في أكثر الأمور والعادة عليها فإنه إن وقع تناول الغذاء قبل هذا
الوقت فسد الهضم بمقدار الحاجة التي تأخرت ومال الكيموس
إلى المرة والبلغم وولد أمراضا على الأيام وأوجاعا في المعدة
والكبد وسقوط الشهوة ۞
وإن تأخر عن هذا الوقت فسد الهضم أيضا بمقدار الحاجة التي تقدمت
وقت الطعام ومال الكيموس إلى المرار والتشبك والاحتراق
وولد على الأيام أمراضا مرارية وضعف البدن وأصفر اللون

اكلة اخرى بعد هضم الاولى فان من هذه حاله ان اكل حتى تثقل معدته
في مرة لم يستمرئ وان اكل ضعفي ذلك الطعام الذي تثقل معدته
في مرة واحدة واضعافه في مرتين وثلاثة استمراه استمرا محكما
فينبغي ان تتفقد منه هذه المعاني ثم تكون مرات الغذا بحسبها
واما شرب الما على الطعام فينبغي ان يكون اقل المقدار الذي
يمكن ما دام ياكل وبعد ان يدع الاكل بساعة ولا يستوفي ريه
بل يتجرع الما تجرعا ويكون ما رد البلع قليله من تسكين العطش مبلغا
لان الما اذا اكثر في هذا الوقت منع المعدة من الاحتوا على الطعام
وولد النفخ والقراقر والتمدد وسا الهضم وفي اكثر الامر يخرج
الطعام عن المعدة قبل وقته ويورث انحلال البطن وربما ورث
الغشي فينهك عليه البدن ويضعف وصار صاحبه ممعودا
واما قلة الشرب على المايدة فمحموده ان لم يكن معه عطش وان كان
الاكل يحتمل ذلك فعمر اما انه ان يعطى الاكل ذلك تشبك الطعام
في المعدة واشتوى وفسد وهاج لحشا الدخان فلذلك ينبغي الا يحتمل
الاكل العطش تحملا شديدا والا يميل الى الما البارد واعطا نفسه
منه ريها وشهوتها ولكن يكسر ثايرة العطش قليلا قليلا
ما دام ياكل وبعد ذلك بساعة او اكثر الى ان يرى المعدة قد خفت

الا حتمال وحال المعدة فان من كانت عادته جارية بان ياكل في اليوم
مرة او صار الى ان ياكل مرتين على غير تدريج كوهل الى ذلك سا هضمه
ونسبه الى الحموضة طعامه ومن جرت عادته بالاكل مرتين ان هو اكل
مرة واحدة ضعف لذلك بدنه ونهك وسقطت قوته وعرضت
امراض مرارية وبايسة ومن كان جيد الهضم كثير اللحم والدم فيسع
ان يتدرج الى ثلاث مرات الغذا الا ان هو الية وخصبه تابع لكثرة
الغذا بعد ان ينهضم هضما محمودا وبالضد ولذلك يجب ان يتدرج
من يحتمل ان ياكل مرة اخرى في اليوم والليلة الى ذلك فلينقل مقدار
الاكلة الثانية ثم يتدرج قليلا قليلا حتى يعتدل ويبلغ من ذلك
غاية ما يحتمله وهو الا تعرض معه الاعراض التي ذكرنا من فساد
المعدة والجشا الحامض ونحوها ٥

ومن كانت معدته صغيرة فهو يضطر الى ان ياكل مرتين او مرات
لان مثل هذه المعدة لا تفي بان يرد فيها ما يحتاج اليه البدن من الغذا
ضربة واحدة لصغرها فاذا كان الانسان يحسه ثقل في المعدة وتمدد
وتمدد بعد ذلك يجوع بعد قليل ويخف بدنه على الايام فان معدته
لا تفي لصغرها بمقدار ما يحتاج البدن غذائه ولذلك يحتاج
ان ياخذ من الطعام بمقدار ما لا يقع فيه تمدد في معدته وياكل

اكلة اخرى بعد هضم الاولى فان من هذه حاله ان اكل حتى تثقل معدته
في مرة لم يستمرئه وان اكل ضعف ذلك الطعام الذي تثقل معدته
في مرة واحدة واضعافه في مرتين او ثلاثة استمرأه استمراء محكما
فينبغي ان تتفقد منه هذه المعاني ثم تكون مرات الغذاء بحسبها
واما شرب الماء على الطعام فينبغي ان يكون اقل المقدار الذي
يمكن مادام ياكل وبعد ان يدع الاكل ساعة ولا يستوفي ريه
بل يتجرع الماء تجرعا ويكون باردا ليبلغ قليله من تسكين العطش مبلغا
لان الماء اذا كثر في هذا الوقت منع المعدة من الاحتواء على الطعام
وولد النفخ والقراقر والتمدد وساء الهضم وفي اكثر الامر يخرج
الطعام من المعدة قبل وقته ويورث انطلاق البطن وربما ورث
الزلق فينهك عليه البدن ويضعف ويصير صاحبه ممعودا
واما قلة الشرب على المائدة فمحمود ان لم يكن معه عطش وان كان
الاكل يحتمل ذلك بعسر فانه ان فعل الاكل ذلك تشبك الطعام
في المعدة واشتوى وفسد وهاج لصاحبه الدخان فلذلك ينبغي الا يحتمل
الاكل العطش تحملا شديدا والا يتناول الري من الماء البارد واعطى نفسه
منه ريها وشهوتها ولكن يكسر سورة العطش قليلا قليلا
مادام ياكل وبعد ذلك بساعة او اكثر الى ان يمرئ المعدة قد خفت

الا حتمال الوحال المعدة فان من كانت عادته جارية بان ياكل في اليوم
مرة ان صار الى ان ياكل مرتين على غير تدريج كوبل الذلك ساء هضمه
وفسد الى الحموضة طعامه ومن جرت عادته بالاكل مرتين ان ياكل
مرة واحدة ضعف لذلك بدنه ونهك وسقطت قوته وعرضت
امراض مرارية ويابسة ومن كان جيد الهضم كثير اللحم والدم فيسع
ان يتدرج الى الاكثار ومرات الغذا الذي هو اليه وخصبه تابع لكثرة
الغذا بعد ان ينهضم هضما محمودا وبالضد ولذلك يجب ان يتدرج
من يحتمل ان ياكل مرة اخرى في اليوم والليلة الى ذلك فلينقل مقدار
الاكلة الثانية ثم يتدرج قليلا قليلا حتى يعتدل ويسلم من ذلك
غاية ما يحتمله وهو الا تعرض معه الاعراض التي ذكرنا من تمدد
المعدة والجشا الحامض ونحوها ٥
ومن كانت معدته صغيرة فهو يضطر الى ان ياكل مرتين او مرات
لان مثل هذه المعدة لا تفي بان يرد فيها ما يحتاج اليه البدن من الغذا
دفعة واحدة لصغرها فاذا كان الانسان بحسبه ثقل في المعدة وتمدد
وهو بعد ذلك يجوع بعد قليل ويخف بدنه على الايام فان معدته
لا تفي لصغرها بمقدار ما يحتاج البدن غذايه ولذلك يحتاج
ان ياخذ من الطعام بمقدار ما لا يقع فيه تمدد في معدته وياكل

عن الاعضا والرياح عن المعدة والامعا ويبقى البدن بلا غذا

القول على المراقد والمساكن

واما المراقد والمساكن فانها اذا كانت حارة عملت عمل بعض عمل الحركة والجماع بعد الطعام ولم تجمع الحرارة الغريزية في قعر البدن لكن تشرّبها فتبرد لذلك ومنعت ايضا من الاستغراق في النوم ويكثر لذلك التقلب ويسا به الهضم ويعطش ايضا فبل العطاش بما صكرت الى كثرة شرب الما ونقصا عنت البلية اذ كان الما مع ذلك حارا وذلك كله سبب لسو الهضم ورداته وكذلك ان كان فيها عارض اخر موذ من نتن ريح او جلبة او بعض ما يوذيه ويمنع من الاستغراق في النوم وليس ضرر المساكن الحارة قبل الطعام كضررها بعد الطعام وعلى انه ينبغي ان يكون المرقد والمسكن غير موذ البتة لا يعوق فيه صاحبه ولا ينغصه ويكون الى البرد اميل منه الى الحر والى الرطوبة منه اميل الى اليبوسة ○

القول في كثرة اختلاف الوان الطعام

واذا اختلفت الوان الطعام ايضا وكان منه الغليظ جدا كلحم البقر واللطيف جدا كلحم الطيهوج والحار كالعسل والبارد كالسماقية

قليلا وينزل الطعام عنها ثم يشرب من الماء ما تدعوه اليه نفسه

القول في استعمال الحركة والسكون والنوم والجماع وما يحتاج قبله وبعده

اما الحركة فانها ان وقعت بعد الطعام انحطت المعدة وطفت الاغذية
فيها ان كانت رفيقة سريعة وان كانت بطيئة طويلة احدرتها
عنها قبل استحكام هضمها وكثرة التقلب ايضا على الفراش من
بعد الطعام يفسد الهضم ويبطيه ٥
ومن تورث الحركة بعد الطعام ايضا دماميل وخراجات واما اذا
وقعت قبل الطعام فانها تحدر الفضول وتذكي الحرارة الغريزية
وتقويها على الهضم ٥
والجماع ايضا اذا وقع بعقب الطعام او حين لم ينزل الطعام نزولا
كثيرا افسد الهضم كافساد الحركة واصعب ايضا وذلك ان
الجماع في الجملة يضعف المعدة ولا سيما لمن كان ضعيفها
بالطبع والجماع ايضا متى وقع في القرب من وقت الاغذية وحين لم
يكمل النوم ويكمل الهضم وتخرج الثفل افسد الغذاء الذي قد خرج
نيا واورث السدد وان اتفق ان يكون بعقب الطعام فربما خنق
وقتل واما قبل الطعام فانه يعترض الهضم الثالث

وكثرة تحريك البدن واضطرابه يفسد الغذا ويزعزعه من موضعه
قبل استيلا الهضم عليه والطعام ايضا وان كان موصوفا
بجودة الغذا ان لم يكن موافقا للمغتذي به وقته ذلك لم يتولد
عنه غذا موافق فاضل كما لا تولد لحوم الحملان وصفرة البيض
في المحمومين كيموسا موافقا لهم بل ضارا وكما لا يولد التين والجوز
للمحرورين دما موافقا ولا ماء الشعير في المفلوج ○
ولا في الاغذية المشهورة برداءة الخلط كالجبن والنمكسود
ونحوها مما يوافق بدنا من الابدان لخاصية فيها او في ذلك البدن
وفي المشهورة بجودة الغذا كلحم الدراج والطيهوج وغيره
بشع ما يضر بدنا من الابدان لخاصية فيها او في ذلك البدن
ولا سبيل الى معرفة تفرده قياسا واستخراجا فلذلك ينبغي ان يتعرف
الاكل ما يلائمه وما لا يوافقه بل يتعلم ما يضره دايما فيحذره
ويجتنبه وان كان مشهورا بالجودة الخلط ○
ويسل الطبيب من يخدمه ويعالجه عما يعوده من ذلك لئلا يشير عليه
بخلاف ما يوافقه والطعام الحار في العلاج اوان كان جيد الخلط
يرخي المعدة ويوهنها ويفسد الهضم ويثقل الراس من سماعه
ويملاه بخارا واما البارد فانه يطفي حرارة المعدة فيفسده

والحصرمية والسريع الاستحالة كالاسفيذباج الساذجة والمهري
لحمه بالطبخ والمشوي من الشواء والبقول والفواكه المختلفة لئلا
يكون الهضم صالحا بخلاف الوارد لسرعة الانفعال عن القوة
الهاضمة وبطؤها واختلاف اخلاطها وكيموساتها وبالضد
فانه اذا كان الطعام من نوع واحد ولا سيما ان كان ذلك النوع
موافقا للحاجة الاكل كموافقة السكباجة البقرية القوية
الغموضة لاصحاب المعدة الحارة والمضيرة وما الحمص والاسفيذباجات
بالفراخ والتوابل لاصحاب المعدة الباردة الضعيفة الهضم جدا
موافقا ۝ واذا كان الغذاء من الاكل كان الهضم مختلفا ولا سيما
اذا كان جدا وتقدم مع ذلك الارق والاسرع استحالة فانه يجب
مثل هذه الاحوال يجب ان يقدم الاكل شيئا من الفواكه التي ليست
بسريعة الاستحالة كالكمثرى والسفرجل وبعض البوارد المعمول
بالسماق والحصرم لئلا يسرع الفساد الى الطعام المتقدم قبل
انهضام المؤخر وانحطاطه ايضا اذا الذي بعد الطعام افسد
الهضم باخراجه للحرارة الغريزية الى نوع الحرارة الغريبة ومنعها
من استيفاء النفس النوم وكذلك الخوف والغضب يفسده
باخراج الحرارة الغريزية الى نحو الحرارة الغريبة واشتعالها باتفاقها

للشباب والكهول ۝ والحار باعتدال والرطب السريع الاغذا
لسن المشايخ ويختلف بحسب الفصول ويكون الغليظ اللزوج الكثير الغذا
ويوافق لاصحاب التعب والمتخلخل الابدان واللطيف اليسير الغذا ومن
في البطالة ومن لا يحتاج من بدنه شي ويختلف من اجل البلاد فان البلاد الباردة
من الاغذية الحارة جدا ويسعفون بها كالثوم والفلفل وبالضد
واصحاب البلدان الحارة لا يحتملون ذلك وتوافقهم الحلاوات
والحموضات وقد يعرض مثل ذلك بحسب الاوقات فتكون الاغذية
الباردة بالفعل والقوة في الصيف او موافقة الضد ولذلك ينبغي ان نذكر
في كل هذه المعاني وما اشبهها ونكتب منها ما يستدل به على
ما يحتاج اليه من الغذا فيصير ذلك الى ما ذكرنا من الامور الجزوية فانه
حينئذ ما يكون اختيارا من الاغذية ودفع مضارها على اكثر ما
يمكن ان يبلغه علم الانسان بمشيئة الله وعونه وذلك هو الغرض
المقصود بهذا الكتاب ۝
فاما من جرى الى هذا الغرض الشريف بكلام نزر يسير فقد سقط
عنه اكثر النكت والمعاني المحتاج اليها في هذا الغرض كحنين
ابو ماسويه وسلمويه وهلال الحمصي وكثير من القدما والمحدثين
ممن يعبرون الغرض الشريف عبورا فيقولون فيه اذا قولا يجوزونه

لذلك الهضم وايضا فيخرج سريعا وهو مع صحيح غير منهضم
ولا مستحيل ومع ذلك اغتذاء البدن منه والطعام غير المعتاد ايضا وان
كان احمد خلطا من المعتاد كان المعتاد ادا ومن الممتنع الا ان تتدرج
الى الاعتياد ذلك الاجود قليلا قليلا الى ان يكون المعتاد دونه
جدا ○ وكذلك الطعام المشتهى الذي تحتوي عليه المعدة
احتواء حكما فينهضم لذلك هضما اجود وبالضد فان المعدة
لا تستحكم على ما تستبشعه ولا على ما لا تشتهيه فيكون هضمها
لذلك اردا ولذلك ينبغي ان يختار الطعام المشتهى على المستبشع
او على الذي يشتهيه شهوة اقل وان كان امتنا ودونه جودة
الخلط او كان المشتهى ردي الخلط من غير المشتهى قليلا ○
فاما ان كان البون بينهما بائنا جدا فينبغي حينئذ ان يختار الجيد
الخلط ويوخذ معه من المشتهى وان كان شديد الرداءة بيسير لتتوق
النفس اليه ولتحتوي المعدة عليه وعلى جملة الطعام الجيد الخلط معهما
ثم يتدرج قليلا قليلا الى الاغتذاء بالاجود والى ان يقلل مقدار الاردا
حتى ينتقل الى الشي الافضل ○
وقد تختلف موافقة الطعام ايضا بحسب الاسنان فاما الطعام
الارطب الاذى غذاء فانه اوفق لاسنان الصبيان والنمو القوة الغذاء

في فم المعدة منه والدسم يذهب بفضل الحلاوة
وتجبيعها وتعصيبها وتخشينها لآلات الغذاء ويدفع مع ما
يولد والمالح يطلق من ادخال الدسم لآلات الغذاء
ويدفع ما يولد من بشاعته واستكراه شهوته للطعام وانهامه
الشبع قبل الاكتفاء من الغذاء والقابض يدفع عن الحلو
والدسم ازلاقهما للبطن وارخاؤهما للمعدة والحلو
يدفع عن القابض تخشينه للصدر وشدة عقله للبطن وكذلك
تفعل الدسمة بالقابض الا ان الدسم يملس مع ذلك ما يولد القابض من
الخشونة والخروشة ويمنع توليده للدم السوداوي واما الحلو فيملس
له بذاته او يملس ويغذو بان يحلو جلا ويرد اشتداده والمر
يمنع الحلو من توليده للسدد والحلو يمنع المر من شدة التقطيع
والحريف يمنع من شدة تزليق الدسم والتفه
والدسم يمنعان الحريف من الحدة ومن السحج والنفث
والاكال والحامض والمر والحريف يلطف
ويقطع الا ان الحامض مع تقطيعه لا يسخن والحريف يسخن اسخانا
قويا والمر يسخن اسخانا والدسم والتفه من المغلظة الا ان التفه
يبرد مع التغليظ واما الدسم فلا واما الحلو فله بذاته ان يلطف

الى غيره فان لم يبلغوا من هذا القول اكثر مما بلغوا وما لم يحققوا
منه اكثر مما حققوا وما لم ينتفعوا من الناس اكثر مما نفعوا والله المستعان

القول في ذكر جمل افعال الاجسام ذوات الطعوم المفردة ومنافعها

وفي مضارها وما يحدث عنها عند تركيبها

ولنحو الان فيها نحوا ان يكون فصولا وقوانين كلية في تدبير الطعوم والمشرب فانه وان كان في ذلك بعض التكرار فانه انفع واحث على الانتفاع بها وذلك ان من وجوه الامور المعانة النافعة ٥ وابينها وان يكون كلية وجزوية اخرى ليتقرر ويستقر فهمها في النفوس ويعظم موقعها عندها فيبادر الى استعمالها ولا يكسل عنها استهانة بها ونحن فاعلون ذلك فنقول فاما في دفع مضار الاغذية

الحامض يدفع اسخان الحلو واعطاشه وتوليده للمرار وتهييجه للدم واحراقه للسوداء

والحلو يدفع تبريد الحامض للبدن ومضرته في العصب وتهييجه للرياح والحامض ايضا يدفع شدة اعطاش المالح والحموضة تدفع شدة اسخان المالح ٥

والمالح يدفع عن الحامض شدة غوصه في العصب وتيبيسه لها والحشا الحامض والحموضة والحرافة الكائنة

ولا ضر الصدر والرية كالحال في الخمر والسماق ونحوهما وقد
يعرف هذا باستقصاء من المعرفة بأفعال المفردات فالحلو كثير
الغذاء معتدل في الاسخان ملطف مخصب للبدن موافق للطبيعة معتدل
في الاسخان والجلاء والحامض قليل الغذاء معين للتبريد ملطف مهزل
للبدن ليس بموافق للطبيعة معتدل في التقطيع والتلطيف ٥
والمالح أقوى اسخانا من الحلو وهو مجفف غير مغذ مانع من العفونة
والمر أقوى اسخانا من المالح وهو مجفف للبدن غير مغذ مقطع ملطف
والحريف أقوى حرارة من المر وهو أيضا دواء ويقطع ويلطف ويعفن
ويقرح ويسحج ٥ والتفه فمنه ما يسخن ومنه ما يبرد إلا أنهما معتدلان
في ذلك ومنه جل الغذاء وعليه المدار في تغذية البدن ونموه ونشوءه
وهو غذاء الأدوان والدسم قريب المأخذ من التفه وهو يسخن باعتدال
ويرخي ويلين ويملس ويسع الحريف والمالح والمر والعفص من شدة أفعالها
العفص يبرد باعتدال ويصلب ويخشن ويقوي ما
طعمه مثل العفص ويعقد ويقبض ويفعل بعض أفعال الأجرام ذوات
الطعوم المفردة فإذا تركبت تركبت أفعالها بحسب ذلك ٥

القول في فعل كل واحد من الشراب المسكر والماء في الأبدان وقياس كل واحد

اذا تلطف ولكن لان الطبيعة تمتاز منه امتيازا اكثر لموافقته
لما يحدث عنه في كثير من المواضع تغليظ ولا سيما ان كان من جوهر غليظ
كالتمر من المفردات وكالعصيدة والفالوذج من المركبات او جوهر
قابض كحب الآس والخرنوب الشامي واذا اجتمع الحلو والحامض قطع
ولطف باعتدال ان لم يسخن ولم يبرد فاعراضه كالحال في السكنجبين
واذا اجتمع الحلو والدسم غذا غذاء كثيرا وغلظ كالحال في الحلوا
واذا اجتمع المر والقابض لطف وقطع ونفع الاحشاء وفتح السدد
وفتت الحصاة كالراسن والكبر ونحوهما ۝ واذا اجتمع المالح
والقابض قلل ويبس وكان فضل الغذا ردية كالعيون من [illegible]
والنمكسود وزيتون الما وكثير من الكوامخ ۝ واذا اجتمع المالح
والمر جففا تجفيفا قويا وكان رديا موذيا للاغذا وقطع وحاله
كحال قشور الكبر ونحو هذا ۝ واذا اجتمع المالح مع الحريف
سخن وجفف اسخانا وتجفيفا وكان ردي الاغذا كالجبن العتيق
واكثر الكوامخ العتيقة ۝ واذا اجتمع القابض والحريف سخن
وجفف وكان ردي الاغذا واصلح رطوبة المعدة وبردها ونفع المبرودين
والمرطوبين كالحال في اكثر الجوارشنات ۝ واذا اجتمع القابض
والحامض برد تبريدا قويا وقمعا الدم والمرة وعقلا الطبيعة

١٥٥

والتقشف على البدن من الغذاء مفردا وحاجته ينهك البدن ويقلل لحمه
ودمه وشحمه ومخه والاجزاء الحارة المركبة فيه التي هي مركب
النفس فتضعف لذلك جميع الحركات النفسانية ويسرع لقلة الدم
ووداه اكثر الامراض الى البدن ولقلة الروح وضعفه يعدم او
يعسر نضج الامراض وتحللها ولا سيما ان بادر صاحب هذا التدبير
الى الادوية واستكثر منها فانها عند ذلك في حدها لا تبقي البدن
كثير بقاء ويسقط في اسوء حال ضعيفا مصفرا ومن اجل ذلك ينبغي
ان تتعاهد هذا الكتاب ولا تؤخذ الادوية الا عند الحاجة ولا يقتر
على الطبيعة من الاغذية في حال الصحة بل تتوقى خفتها وتدرج الى ان
تحتمل الزيادة منها فان خصب البدن من اللحم زيادة في الصحة ما لم
يبلغ الى ان يعرك ويمنع من الحركات فليجتهد كل واحد في ذلك غاية
الاجتهاد فان هذا وكل جليل من اركان حفظ الصحة ويحتاج في
استقصائه وايضاحه الى كلام كثير
وقد افردنا لذلك مقالة رسمناها في ان الحمية المفرطة ضارة
للبدن ولذلك لم نر ان نطيل هنا بعض الكلام في هذا المعنى واشرنا
اليه في المقالة التي ذكرناها لنقتصر البتة المعنى بأشيائه بحسب هذا
الغرض

القول في انواع الغمّ وعلاجها

منفعتها في الأخر

فنقول إن كل شراب مسكر فإنه بقياسه إلى الماء مسخن للبدن
مجفف له هاضم للطعام مجود للهضوم كلها مخصب للبدن إذا شرب
على طعام كثير غذاؤه محلل للبلغم منفذ للغذاء محسن للون زايد
في الدم والمرتين الصفراء والسوداء مضر بالعصب والدماغ سريع
إلى الأعضاء ممتلا البدن مكثر للبخار الحار فيه معين على الباه مكسب جلدا
وقوة مدر للبول مسخن للكلى والمثانة والكبد والمعدة ○

وكل ماء فهو بقياسه إلى الشراب المسكر مبرد للبدن
مرطب له نافع للمحرورين وأصحاب الأمزاج الحارة قليل المضرة
بالدماغ والعصب مبرد للكبد والمعدة زايد في البلغم منفخ مجفف
للرياح كاسر من شهوة الباه مبطئ للهضوم أن تكون والفضول
أن تنحدر وتندفع ○

القول في الحمية المفرطة الرابعة في حال الصحة والتقليل من الأغذية

والاستكثار من الأدوية والمبادرة إليها ضار للبدن
ناهك له ○

فنقول إن الحمية المفرطة في حال الصحة والامتناع من الشهوات

لهم وبالجملة بجميع الاغذيه الغليظه او ميولهم من اللطيفه وهاولا
اصحاب المعد الحارة المرارية ○ ومتى كانت المعدة تشكي بالجشا منتن
الطعام وكان يحدث بعقب نزول الطعام جشا حامض ان كان يدوم مع
الجشا الحامض التقلع المعدة فليطلب صاحبه النوم على فراش وطي في
بيت حار والاجود ان يلازم بطنه بدنا حارا خصيبا مدة طويله
فان عرض لك البدن تعسا هضم سميته ولم يتعرض للجماع ○
فان لم ينتفع بذلك الوضع على بطنه خرق مدثرة مسخنة ونام نوما
طويلا وسكونا ان لم يجبه النوم وتعاهد اسخان الجوف منه فيرب ان هو
لم ينم حتى اذا انت لذلك ستة ساعات وما زاد نظر الى البول فان كان
قد بدت فيه الصفرة والا ترجيه قام ومشى متنيسا طويلا ثم دخل
الحمام واكل بعد ان يعاود الشهوة ○ وان كان البول ابيض بعد امسك
عن الطعام والماء واستعمل السكون الى ان ينصبغ البول ثم يستعمل
المشي والركوب ثم يطعم بعد معاودة الشهوة وليكن مقداره
اقل مما جرت به عادته ومن اغذيه سهلة الاستمراء كالحمص بالفراخ
والاسفيذباجات من اطراف الحملان والجداء وامراق الطبخات
وليفعل ذلك يومين او ثلاثة ○
ويجتنب الاغذيه الغليظه العسيرة ويصرف الشراب ويقويه ويقلله

ودفع مضارها متى حدثت

الطعام تغشي في المعدة متى عرض بعد الطعام جشاء منتن سهك
حار او حيث في الحلق يشبهه بطعم الدخان وشبه ذلك ان فيه مرارة وعفونة
فلينظر فان كان ذلك انما حدث بعقب اكل شي من العسل او الحلوا المعسل
او اسفيدباج مشبك او طعام مالح او بقول حريفة كالكراث والبصل
والباذروج او طعام وقعت فيه فضل توابل كالحلتيت والمحروث
فليشرب سكنجبين وماء بارد وليتقيا ان كان الطعام بعد في المعدة
وان كان الطعام قد نزل وخف البطن فليشرب شربات من السكنجبين بالماء
البارد ولا يمنع من شرب ما دعت الطبيعة اليه من الماء الصادق
البرد وليطل النوم في موضع بارد ثم ليجلس في ابزن بارد فاذا تحركت
شهوة الطعام فليجتنب هذه الاغذية التي ذكرناها وامثالها
وليأكل الطعام بقرية او حصرمية وبالجملة طعاما يجمع قبضا وحموضة
فان كان عرض هذا العارض بعقب ما ذكرنا من اكل هذه الاطعمة
فعلاجه هذا التدبير ولا يعدو ذلك الاطعمة وان كان لا يزال هذا
العارض يتكرر فينبغي ان يديم صاحبه الاغذية العسرة الفساد
وهي الغليظة التي تجمع الحموضة والقبض مثل امثالها ولا لحوم
البقر او ما اولهم من لحوم الدراج والقبج والصغير من السمك او فو

من القابضة والمدرة للبول وإن كان ما يخرج أصفر لذاعا وكان
معه عطش وكثيرا ما يعرض هذا الإسهال في الصيف عند مداومة
أكل الفواكه الرطبة فينبغي أن يؤخذ ده والكشك الشعير المعمول ببرد
الحماض الزنه لأن عفران فيه وسفوف حب الرمان اللذان من شأنهما
أن يكون ليمسك وأقوى فعلا ولا ينقطع هذا الإسهال ما لم يضعف
البدن وما لم ينق ولم يتمدد بعد اطراح أكل الفواكه ○
ومتى انبعث كما قلنا مثل أن يقع استكثار من طعام وشراب فيعرض
بعقبه ثقل في المعدة وتمدد فيها وضيق النفس وشوق إلى القيء
قبل أن يخف البطن وليتعوا إن عسر شيء من الرطوبات بماء فاترا وسكنجبين
أو جلاب أو فقاع ثم يطال النوم بعد القيء والإمساك عن الغذاء
مثل يوم وليلة ثم يستحم ويأكل إن هاجت الشهوة أكلا خفيفا
ويخفف غذاء يومين ويزيد في رياضته فإنه يأمن بذلك كون
التخمة ○ فإن لم يعرض بعقب ذلك ما أنا واصفه فليرجع إلى عادته
فإن عرض بعقب ذلك تمدد في البطن وكسل وثقل في الحركات
وميل إلى النوم فليفتصد وليستعمل على ما سنبينه بعد ○
وإذا عرض جشاء فيه طعم ما أكل بعد ساعة كبيرة أو في اليوم
الثالث وفقدت الشهوة للطعام من بعد أوقات وتبلدت فليستعم

ويزيد في الحركة والحمام الى ان يسكن ذلك الثقل والجشا الحامض كله
ثم يعاود العادة ٥ واكثر ما يعرض هذا العارض لاصحاب المعد
الباردة والامزاج البلغمية ومتى حدث بعد التخمة انطلاق البطن
فيدع الا ينقطع ذلك ما دام لا يضعف البدن عليه ويمسك عن الغذا
البتة بقدر يوم وليلة فان عاودت الشهوة مع انطلاق البطن
وقد كان في الخلقة بمقدار ما خف البطن كله معه فليتناول من الاغذية
التي معها قبض ومرارة اكلا خفيفا كالصباغ المتخذ من حب
الرمان والزبيب بعجمه والاصباغ بخل قد انقع فيه كرويا وراسن
وبامراق المطجنات الظاهرة الحموضة التي قد صب فيها ماء السفرجل
والنعنع وبالارز والسماق ونحو ذلك من الاغذية ٥
فان ذهبت الطبيعة تنفعل قبل فقد الثقل ورجوع الشهوة اخذ
شيا يسيرا من الكموني والسفرجلي بقدر ثلث الشربة او ربع الشربة
وان بقي البطن مستطلقا بعد معاودة الشهوة وخف البطن نظرنا
الذي يخرج ان كان ابيض او ادكن مع رياح لها وقع كبير اخذ الجوارشنات
العاقلة للبطن كالجوارشن الخوزي ولا سيما الذي احدثت انا تركيبه
فانه اقل ادوية واقوى فعلا من القديم ومن الجوارشن الكندري والجوارشن
السفرجلي الممسك وجميع الجوارشنات التي تسخن البدن وهي الموكبة

كلها متمددة منتفخة فليفصد وإن كانت مع تمددها وتفخها
باردة الملمس فليستعمل الحركة والدلك وقلة الغذا أيضا وربما
عرض عن التخمة هيجان شهوة شديدة للطعام فيتبع الإنسان
هواه ويأكل فيحدث عنه استطلاق البطن وهيجان شهوة شديدة
تسقيا أيضا لاستطلاق البطن ويدوم الأمر كذلك فلذلك ينبغي متى
حدث مثل هذه الشهوة بعقب إدراك من الطعام أو بعقب حال
لم يقع فيها نقص بل الشبع أن تم ولا سيما إن لم يكن بعد نوم
طويل أو حركة عنيفة أو انطلاق من البطن أو تحلل من البدن أو تناول
حارة أو ملطفة وفقت في الطعام فإنه حينئذ ينبغي أن تقمع هذه
الشهوة ولا تواتى على تناول الطعام بل يصبر عنه البتة فإن كانت
الشهوة شديدة القوة جدا ولا يكاد يكون ذلك كذلك أخذ لوزات
مملحات أو أشيا من الكعك والمرى وعللت النفس بمثل ذلك إلى أن
ينحط وقت الطعام الثاني ودام ذلك في الإنسان مدة طويلة فكان
منه في عنا إما أن يصبر عليها وإما أن يتناول عندها طعاما
فتثقل عليه ويبطو البطن فيستعمل السودا حسب بقوة فلينوم
المعاجم بلا شرك على الطعام ولعق العسل وشرب الخلاف
حتى لا تهيج هذه الشهوة مرتين أو ثلاثة وشي بعد شي حتى تسكن

من عرض له ذلك او يمسك عن الطعام ثم يتمشى مشيا رفيقا
ثم يزيد في الشراب وفي قوته وصرفه وينقص من الغذاء ويأخذ
بعده الجوارشنات المعينة على الهضم الملينة للبطون كالكموني
والسفرجلي المسهل وان امكن القيء وكانت النفس تجيش فليتقيأ
اولا بماء حار ويتوقى ان يصيب البرد بطنه وظهره ويتوقى بالجملة
الحر والبرد وجميع الاعمال التي تتعب فانها تضر مضرة شديدة
وان انطلق البطن او جاء القيء من ذاته فقد استغنى عن بعض التدبير الا اليسير
منه والا فيحتاج الى ان يفعل ذلك ثم يتمشى بعد النوم مشيا رفيقا
طويلا حتى يخرج الثفل ويشرب ماء حارا وما يخرج الثفل ان تأخر خروجه
ووجد ثقلا في اسفل البطن فان عسر خروجه جدا احتمل شيافا
وشرب من جوارش السفرجل المسهل فاذا خرج الثفل وخف البطن
دخل الحمام فان هاجت الشهوة اكل اولا واعاد النوم حتى تعود
الشهوة ويقلل الاكل بعد يومين او ثلاثة فيأخذ فيها في كل يوم اما
حلتيتا واما كمونيا على مقدار مزاجه ثم يرجع الى العادة فان بقي
به بعد ذلك سوء الشهوة او ثقل في اسفل البطن اخذ الجوارشنات
المسهلة وان بقي به بعد ذلك ثقل في البدن كله وتكسر وتمدد في
الاعضاء كلها فلينظر ان كان مع ذلك وجع واعياء حارة

الطعم غير شهي ولا دائم ولا كثير المقدار ويلطف المعدة اذا
اذا استلقى الانسان حتى يسمع البطن ونبه وشهوة الطعام
ولا تسكن بل تتزايد ابدا ولا بها ولا حتى تؤذيه ولا يمكن ان ينسى ويذهل عنها
النفس ان يكرهها وان اشتغلت في حال العارض بشهوة فقد عادت بعد ذلك
العارض اقوى مما كانت ويقل النبض ويضعف وتذهب حاسة الشم
خاصة ثم السمع والبصر وتخف حركات الجسد حتى انه لا يميل
البتة الى الاضطجاع والنوم ويقل الينبوع البصر ويحدث عطش
فاذا انقضت كل هذه العلامات او جلها او اقواها وبقي بعد ان شهوة
بينة مع خف المعدة فقد تمت الهضوم الثلاثة واحتاج الجسد
الى غذاء ثان ٥

وان اضطر واحد الى الاكل الساعة صحيحا واقوى وينبغي قبل ظهور
هذه العلامات فليطلب على المائدة ما يشبه الجوارشنات وما يحلو
ويقطع ويفتح كالبوارد المعمولة بالكرويا والصعتر والابحراق
وكالجبن العتيق الحريف وكالزيتون المملوح وكامخ الاجاص وكامخ الكبر
العتيق المالح والمري النبطي والسعتر ونحوها ويبدا بها ويجعل طعامه
منها ويجتنب في ذلك اليوم المطاعم الكثيرة الاغذاء ٥

فان لم يتفق ذلك فليقلل من كمية الطعام ما امكن وان يقوى ان يقع

مضضها فان مضضه الشهوة الكاذبة بسكون بالبسير من
الاشربة الحلوة والدسمة وبقى مرار اسود ان جا بعقب الجلاب وما
العسل ونحوه وتبطل وتندفع باسهال السودا ووضع المحاجم
على الكحال واجتناب الاغذية التي تولد السودا من بعد ٥
وينبغي ان يجتنب للخل في هذه الحال خاصة ثم جميع الحموضات التي
تجمع حموضتها قبضا وان تعود لك فلو حفت بدسومة وحلاوة
كثيرة فليتبعد هذه الابواب ولا يعمل عنها فانها ابواب نافعة
في دفع مضارها اعني التخمة ولا شي ادفع للامراض من دفع التخم ولا
اجلب لها من تواترها ٥

القول على علامات الاستمرا والشهوة الصادقة والتلطف لمن رفع

مضرة الاكل على غير نهاية لمساعدة صديق او لامر ضد

فمن علامات الاستمرا النام الصحيح ان يخف له ما من لدن الفم
وهو المشاش المعروف فيه شرا سيف اطراف الاضلاع في وسط
الصدر ويعارض المثانة لا لوم من شعرات فيصل الى الشرة فقليلا
في اكثر الامر ولا سيما ان كان الغذا كثير الكمية ويستقل البول من المائية
الى الصفرة والاترجية ويتقدم ذلك جشا لا طعم له او طيب

الطعم غير سهك ولا دامس ولا كثير المقدار ويبطي المعدة اذا
اذا استلقا الانسان حتى يسمع البطن ويزيد ويشتهوه الطعام
ولا تسكن بل تتزايد ابدا ولا ماء ولا حتى توذيه ولا يمكن ان يتنفس ويدنو عنها
النفس ان يحرها وان افلتنا في حال العارض نفسه فوقه قد عادت بعد ذلك
العارض اقوى مما كانت وتثقل النفس ويضعف وتندكا حاسة الشم
خاصة ثم السمع والبصر وتخف حركات الجسد حتى انه لا يحمل
البتة الا الاضطجاع والنوم وتثقل الرؤوس العمر ويحدث عطشا
فاذا انقضت كل هذه العلامات او جلها او اقواها وبقي هيجان شهوة
بنية مع خف المعدة فقد تمت الهضوم الثلاثة واحتاج الجسد
الى الغذاء ثانية ٥
وان اضطر واحد الى الاكل الساعة ضعيفا وامر ديس قبل ظهور
هذه العلامات فليطلب على المائدة ما يشبه الجوارشنات وما يحلو
ويقطع وينفذ كالبوارد المعمولة بالكروياء والصعتر والانجدان
وكالجبن العتيق الحريف وكالزيتون المالح وكالمخ الانجدان وكالمخ الكبر
العتيق المالح والمري النبطي والسعتر ونحوها ويبتدي بها ويجعل طعامه
منها ويجتنب في ذلك النوم المتصلة الكثيرة الاغذاء ٥
فان لم ينفع ذلك فليقلل من كمية الطعام ما امكن فان انفع ان ينفع

مضضها فإن مضض هذه الشهوة الكاذبة تسكن باليسير من
الأشياء الحلوة والدسمة وبقي مرار أسود أن جاء بعقب الجلاب وما
العسل ونحوه وتبطل وتندفع بإسهال السوداء ووضع المحاجم
على الكحال واجتناب الأغذية التي تولد السوداء من بعده

وينبغي أن يجتنب الخل في هذه الحال خاصة ثم جميع الحموضات التي
تجمع حموضتها قبضا وإن اتفق ذلك فلو جعلنا بدسومة وحلاوة
كثيرة فليتبع هذه الأبواب ولا يغفل عنها فإنها أبواب نافعة
في دفع مضارها أعني التخمة والاستعداد للأمراض من دفع التخم ولا
أجلب لها من تواترها

القول في علامات الاستمرا والشهوة الصادقة والتلطف لدفع مضرة الأكل على غير نظام ولمساعدة صحة وللأمراض

فمن علامات الاستمرا التام الصحيح أن يخف له ما من لدن القص
وهو المشاش المعروف في بشر أسفل أطراف الأضلاع في وسط
الصدر ويتفارق المثانة لا ألم من شعرات فضلا الى الشرة فقليلا
في أكثر الأمر ولا سيما إن كان الغذاء كثير الكمية ويستقل البول من المثانة
الى الصفرة والأترجية ويتقدم ذلك جشاء لا طعم له أو كيفية

الطعم غير سهك ولا حامض ولا كثير المداد ويلطف المعدة اذا
اذا استنقا الانسان حتى ينضج البطن وينبه وتشهوة الطعام
ولا تنسكن بل تتزايد ولا يبا ولا حتى توذه ولا يمكن ان تنبس ويدتفل عنها
النفس ان يحرها وان اقبلت في حال العارض بنفس قوة قد عادت بعد ذلك
العارض اقوى مما كانت وتنقل النفس ويضعف وتندكا حاسة الشم
خاصة ثم السمع والبصر وتخف حركات الجسد حتى انه لا يميل
البتة الى الاضطجاع والنوم ويقل الريق في الفم ويحدث عطش
فاذا انقضا كل هذه العلامات او جلها او اقواها وبقي بعد ان شهوة
بينة مع خف المعدة فقد تمت الهضوم الثلاثة واحتاج الجسد
الى غذا ثانٍ ٥
وان اضطر واحد الى الاكل لمساعدة صديق او امر يبس قبل ظهور
هذه العلامات فليطلب على المايدة ما يشبه الجوارشنات وما يحلو
ويقطع وينفد كالبوارد المعمولة بالكروبا والصعتر والانجراق
وكالجبن العتيق الحريف وكزيتون الما وكالمخ الانجدان وكالمخ الكبر
العتيق المالح والمري النبطي والسدان ونحوها ويبدا بها ويجعل طعامه
منها ويجتنب في ذلك اليوم المشاقة الكثيرة الاغذاه
فان لم يتفق ذلك فليقل من كمية الطعام ما امكن فان انقوان يسع

مصضها بان مضوهذه الشهوة الكاذبة بسكون اليسير من الاشيا الحلوة والدسمة وبقي مرار اسود ان جا بعقب الجلاب وما العسل ونحوه وتبطل وتندفع باسهال السودا ووضع المحاجم على الكحال واجتناب الاغذية التي تولد السودا من بعده
وينبغي ان يجتنب الخل في هذه الحال خاصة ثم جميع الحموضات التي تجمع حموضتها قبضا وان تعوفت بلو جعتنا بدسومة وحلاوة كثيرة فلينتفع بهذه الابواب ولا يعمل عنها فانها ابواب نافعة في دفع مضارها اعني التخمة والاستعداد للامراض من دفع التخم ولا اجلب لها من تواترها

القول على علامات الاستمرا والشهوة الصادقة والتلطف لدفع

مضرة الاكل على غير نهار ولمساعدة صديق ولامر صحي

فمن علامات الاستمرا النافع الصحيح ان يخف له ما من لدن الفم وهو المنافذ المعروفة فيه شراسيف اطراف الاضلاع في وسط الصدر ويعارض المثل انه لا نوم من شعرات فمك الى الشره فلا في اكثر الامر ولا سيما ان كان الغدا كثير الكمية ويثقل البول من المائية الى الصفرة والاترجية ويتقدم ذلك حسنا لا طعم له او طيب

الشراب اوكان السكر الذي تقدم معرفته ثلاثة ايام او يوماً لا محالة
ويشرب فيها الما ثم يعاود الشراب فانه اذا فعل ذلك لم يجتمع امتلا
ولم يحدث عليه الامراض الحادثة عن الاكثار من الشراب ○

القول فيما لا يجب ان يجمع بينهما من الاطعمة

ان من الاطعمة اطعمة لا يجب ان يجمع بينهما في اكلة ولا في يوم
ومنها معروفة الاسباب والاجود ان نذكر منها كرما يكون مثالا
والمجهولة الاسباب استنبطت بالفكرة والاجود ان نذكر منها
ما الحوانات اذكرك ذلك ○
فنقول ان الاجود الا يجمع بين المضيرة والحصرمية والمصلية
ولا يوكل منها واحدة بعقب الاكل من الاحرا ولا بعقب الخوخ والعليق
والمشمش والرمان الحامض والاجاص والتفاح وبالجملة بعقب الفواكه
الحامضة القابضة ○
ولا يجمع ايضا بين الارز والخل وكامخ مملك العزيز والهلام ولا يجمع
ايضا بين النمكسود والكوامخ ○
ولا يجمع ايضا بين البقول والفواكه الرطبة ولا يكثر ولا يوكل منه
يوم فيستكثر من الفواكه الرطبة الا انهم الا الشراب والصغير الوكب

الاكل على غير نقاء من المعدة اياما متوالية فليبادر الى اخذ الجوارشنات
المسهلة ولا ياكل الا على جوع صادق اياما كثيرة وليتعاهد ابط
هذه المعالجات فانها نافعة جدا

القول في علاج الخمار بقول جامع مختصر

الخمار تخمة من النبيذ تعالج بطول النوم والامساك عن الغذا
ثم الحمام ثم الاشربة الملائمة للعرض الاقوى من اعراض الخمار على ما
ذكرنا قبل في المقالة الاولى عند ذكرنا الشراب ان كان غثي فبرب
الرمان ونحوه وان كان صداع وعطش فبالجلاب والثلج والسكنجبين
الساذج وبما يزيل ايضا ذلك العارض من الاغذية ان كان غثي وحما
ولهيب فبالبارده من الحصرم والعوارض مطيبة بالخيار والنعنع
والنعناع او جرجانية بالابازير او عسلية صغار بارده بقرع وقضبان
السلق او الحموضة ما هي
وان لم يكن خمار ولا غثي لكان تقلع الراس وخف في المعدة حتى
كانها تحرق فالمراق الاسفيذباجات الدسمة ولاسيما مرق الكرنب
النبطي فليحس منها مع يسير من الخبز ولا يكثر الخبز ولا يوخر منها
مع يسير ذلك ما يمدد المعدة لخفف ويطلب النوم وليترك

والثوم والبصل فقد تجنى عليه خلطا كثيرا ○ والجمع بين السذاب والبصل
والباذروج فقد اعمى خلطا كثيرا واللوز اذا وقع مع البسر فوخم جدا
والفستق اذا وقع مع النارجيل اوجب الصنوبر اضر بالفم والراس والكبد
جدا والعسل اذا وقع مع الشراب الحلو او مع الطبيخ الحلو والموز يثبت
استحالته وضرره سريعا ○ والرمان الحامض ونحوه اذا اكل على الحلو بسببه
لم يكد يسلم من شره الا حار المعدة والكبد جدا ○ والماء الحار اذا شرب
على الاغذية المالحة تبين ضرره سريعا والماء المالح اذا شرب على الفواكه
الرطبة ○ وانتقال من شيء شديد الحر بالفعل الى شيء شديد البرد بالفعل او شديد
البرد بالفعل الى شيء شديد الحر بالفعل كمن شرب ماء الثلج على الماء الوذج الحار
بعقب شرب ماء الثلج فانه رديء جدا للراس والمعدة والعين ○ وينبغي ان لا يوكل
الطعام الا بعد ظهور النضج ثم يوكل ولا يرتاض بالشبع الا بعد ظهور
النضج في البول وهو تغيره من اللون الحاد الى الاترج ○

القول في مضار عامة من ادمان تقديم القوابض قبل الطعام

وانه ينبغي ان يفعل ذلك في علاج مرض لا في حفظ الصحة

فاما القول في تقديم الاشياء القابضة قبل الطعام فيمنع نفوذ الكيلوس
بسهولة الى الكبد فيسقط لذلك البدن ويحبس البطن فيتولد عنها امراض

ونحوهما ولا يجمع بين الجبن الرطب ولا البطيخ الحامض والقابض
كالسكباج والهرمية ولا يجمع بين الجبن الحديث والعتيق الجوز بعد
والنمكسود والسمك المالح ○ ولا يجمع بين الفرازيج المشوية
والكراث والخردل ○ ولا يجمع بين السمك والماست والرايب واللبن
والجبن الرطب ولا يجمع بين الكشك والباقلا والماست ولا بين الفواكه
والاطعمة التي تجمع حموضة وقبض ○ ولا بين البقول الباردة النافخة
وبين القطر والكماه ○ ولا يطبخ المكشوف الخل ○ ولا يجمع بين
السمن والشحم ○ ولا بين لحوم الدجاج والبيض لانه من لحوم الطير
وبين الماست والجبن والبصل ○ لا يؤكل لحوم الصيد بالخل ولا باللبن
ولا بالرايب ولا يجمع بينهما وبين الفواكه ○ ولا يوكل على الاسفيدباجات
عسل كثير ولا بيض مطجن ولا سكباج ومضيرة ولا يشرب عليها
شراب فقو ○ ويكره اكل الماست بالعسل ولحم الدجاج بالماست
ويكره اكل السمن والخل فاذا قاما في انا نحاس ويكره الكبب على جمر
حطب الخروع والرمان والتين وحطب له كيفية رادية ولا يسجر التنور
بمثل هذه ولا يضرب من الخشب والحشايش غير المواقعة والمتعفنة
ولا يجمع بين شراب فذا قام في اناء ذهب مدة طويلة ولبن فذا قام
في انا نحاس او رصاص ○ ولا يجمع بين الخمر قوقا والبصل وبين الشحم

لا الحركة ابدا ينبغي ان تتقدم قبل الطعام وان اضطر اليها بعد الطعام
فليكن غايته البطو والسكون ويستقر ما الانهضام الاغذية والاحشاء ولا
تعب النفس واما قبل الطعام فبالضد من ذلك ۝
وما كان من الحركة قبل الطعام لا يبلغ ان يتعب الاحشاء وينهك الاغذية
ويعبر النفس الى العظم لم يعد رياضة ولم ينفع في تذكية الحرارة الغريزية

القول في ذكر ما ينوب للمضطر الى الاكل مع الحاجة الى الحركة

ومن اضطر انسان الى ان يدخل الحمام او يتحرك حركة قوية ولم يكن
مع ذلك بد من ان يأكل شيئا من الطعام او كان قد اكله فلا ينبغي ان يشرب
عليه شيئا او يأكل الا ما يكون يعرق من الحركة ۝

القول في ذكر ما ينوب مثل الاستعمال الرياضة والحمام والمراقد قبل الطعام وبعده ومنفعته ومضرته

الحمام من اجود الاشياء قبل الطعام والرياضة وبعد الطعام السكون
والنوم في المراقد الباردة ۝ والحركة بعد الطعام يفسد الهضم
ويحشو في البدن نيا في الامر الاكثر وربما اتفق ان يحمض الطعام
ويولد جشا حامضا ودخول الحمام وقته بعد ذلك

في الرأس والمعدة والأمعاء ولذلك ينبغي ألا تعدم الفواكه إلا بعد تمام
أو إمساك البطن إذا دخل الصيف فلا

القول في ذكر ما ينوب كل قلة الشرب وكثرته ومنفعة كل واحد منهما

الشرب الكثير من الماء على الطعام يسيء الهضم والشرب الكثير بعد خفة المعدة يلين البطن ويسرع إخراج الثفل

القول في ذكر ما ينوب كل في مراتب الغذاء

الاقتصار على الأكل مرة يضر النحفاء والمحرورين وينفع الغلاظ المرطوبين والأبدان التي يصيبها الغشي والصداع متى تأخر عنها الطعام ينبغي أن تبادر إلى الغذاء فإن أصابهم عليه سوء هضم فينبغي أن يأخذوا أشياء منه يسيرة إلى أن يأتي الوقت فإن كانوا مع ذلك يلتهبون ويحمون فيعطون الغذاء مرتين [illegible] ماء الشعير والسويق الكثير الماء وللأبدان التي فيها رطوبة بلغمية زهلة لا تنفش لها ولا للطعام وتكون مع ذلك كسلة لغلبة الركود فمتى لا يزال ذلك يتأخر عنها قليلا قليلا ينبغي أن يدافعوا بوقت الطعام حتى يكل هذه الأعراض ويعرض جوع شديد

القول في ذكر ما ينوب الحركات قبل الطعام وبعده والمقدار الذي يستعمل منها

وعلته ولزوجته وهشاشته وسرعة تحلله وبطوه بحسب البدن
في حركاته وسكونه وتعبه وراحته وكثرة الكلام ○

القول مما يحفظ كل مزاج من أمزجة الأبدان صحته من الأغذية

الأبدان المعتدلة في الحر والبرد والرطوبة واليبس تحفظ صحتها
الأطعمة المعتدلة في هذه الطبيعات والأبدان المطبوعة على غير
الاعتدال تحفظ عليها صحتها الأمزجة الشبيهة بأمزجتها
ما دامت صحيحة فتحفظ على البدن الحار اليابس صحته الغذا المايل
عن الاعتدال الى الحر واليبس بقدر ميل ذلك البدن عن الاعتدال ما دام
صحيحا وترده الى الصحة الأغذية المضادة لمزاجه التي هي الباردة
الرطبة ○

وكذلك القياس في ساير الأمزاج على هذا ينبغي أن يكون تدبيرنا في حفظ
الصحة إلا أن نريد أن ننقل بدنا من الأبدان الخارجة عن الاعتدال الى الاعتدال
ونطمع في ذلك منه ويمكن أن يعرف هو لنفسه مدة ما يكون منه ذلك
فأما من لم يطمع منه في ذلك فليكن قصدك فيه حفظه
على مزاجه فإن في ذلك حفظ صحته عليه وإن كانت صحة غير وثيقة
ولا مأمونة ○

القول في آفات الأغذية

القول في ذكر جملة مقدار الرياضة النافعة أصحاب التعب والرياضة في الحركات والأعمال القـــــــــــوية

الأبدان القوية أسرع هضما للأغذية وأقل أمراضا لكنهم مع ذلك أسرع إلى الذبول والهرم ولذلك ينبغي للمتعوب لنفسه أن يستعمل من الرياضة بمقدار ما يذكي الحرارة ولا يبلغ إلى أن يتعب ويعيا فإن ذلك ينقص الفضول مع بقاء الرطوبة الأصلية على الأعضاء التي شأنها أن تبقى لها الهضم

القول في ذكر جملة استعمال الأغذية بحسب حال البدن من تعبه وراحته

إن من تعب وتكرار من الأغذية من الأطعمة الملطفة بإصرار واختيار نهك بدنه وأسرعت إليه الأمراض الموادية وتأدى الأمر به إلى الدق والذبول سريعا ومن كان ساكنا بطالا إن هو أدمن الأغذية الكثيرة الأغذاء أسرعت إليه السدد والحصاة وأوجاع المفاصل والحميات الامتلائية ونفث الدم وانشقاق العروق والحركات العظيمة الأورام في الأحشاء ونحوها من الأمراض

ولذلك يجب أن يجعل الطعام في غلظه ورقته وكثرة أغذايه

١٥٩٠

والحمص المنبوذ المبرح والشراب الغليظ الكدر

القول فيمن يعرض حاجته في حفظ صحته الى استعمال الحركة والحمام

قبل الطعام ومن كثرت حاجته اليها والنحفا والمحرورون جدا والذين يصدعون عند تاخر الطعام عنهم وتكلم اعينهم وتغثا نفوسهم عند ذلك

اما الناس من حاجة الى الحركة والحمام قبل الطعام ولا تنكا ابدهم كظهور علامة الهضم التام في البول والبدن

واما اصحاب الابدان العبلة والتي لا تنكاد تنكاوها كول الصبر على الجوع والعطش ما حوجها الى الحركه والحمام قبل الطعام انتظار النضج التام

وفي اصحاب الصنف الاول في الغاية مما ذكرنا احتاجوا الى ان يتركوا الحركة والحمام والجماع قبل الطعام

... اعمار دهم واما مدة كويلة حتى تخصب ابدانهم وتركب واما ان يستعملوه في الشهر مرة واحدة بحسب حالاتهم في ذلك

القول في الذين تستمرون الاغذية الغليظة كلحوم البقر ونحوها

المشتهاة مشاكلة للبدن وفضل جودة الهضم

وقد يتفق في النادر الأمر بضد ذلك وعلامة ذلك الشي المشتهى والذي تتوق اليه النفس توقانا شديدا اذا كان رديا بعيدا ولم يكن باصل الغذا فان غذاه سيصير جيد الجودة الهضم وذلك انه مشابه في المزاج لذلك البدن ولذلك يسع ان يختاره ولا يمتنع منه

فاما ان كان من جنس ما لا يغذو او يكون في غاية رداءة الغذا فليمنع منه وذلك ان تلك الشهوة حينيذ ليست بمشابهة لطبيعة البدن لكن لغلبة مزاج او خلط على المعدة او على فمها او على الكبد

القول في اختيار الأغذية بحسب احوال الأبدان

يسع ان يجري الأمر في اختيار الطعام على غيره على كل نحو من مراتبهما ما اوجبه طول التجربة والتفقد في كل انسان بعينه فيتجنب ما يجد مضرته دايما والضد

في الابدان يختار الغذا بحسب الحاجة اليه بموافقته كما يختار للبدن الكثير الحمى والبورق واللحم القليل الدسومة والشراب الرقيق نشا عليه البسرد في الحر والحصاة ويجتنب الخبز الفطير

استعمل الاغذية المخصبة لبدنه على كثرة الصواب

من كان متفرغا لنفسه يمكنه ان يرتاض ويستحم وياكل وينام
متى شا وامكنه ان يديم الاغذية الكثيرة الغذا واللزجة ولا سيما
ان لم يحدث عليه من ادمانها ثقل في كبده او كلاه فيخصب بدنه
عليها وتقوى قوته وتسكن مدة الذبول فيه ولم يحتج ان يستقصي
الامر في الاغذية كثير استقصا ولا ان يواتر الفصد والادوية المسهلة
واما من لم يمكنه ذلك لشغل معاش ولم يتهيا له الرياضة لضعف
البدن او شبهه فينبغي الا تفوته هذه الاغذية الا في الندرة بل يقتصر
على المتوسطة في كثرة الغذا وقلته ويستقصي في اختيار الاغذية
وليس يجتزي بل يحتاج في دوام حفظ الصحة الى نفع هذه الاستفراغات
وعلى ان الاجود الا يطعم احد الا بعد حركة ما بمقدار ما يطيقها
ان كان ضعيفا فان الحركة بعد الطعام من اجلب شي للامراض فلذلك
قبل ينبغي ان يتحرك للطعام ولو الشي الضعيف بركوب او مشي بمقدار
طاقته لان في ذلك تجويد الهضم وليس يمكن ان يعوض الانسان الذي يفوته
تجويد الهضم ○
واما من لم يمكنه الرياضة والاستحمام والنوم متى شا بشغل معاش

معدهم الاغذية اللطيفة

كلحوم الطير والسمك لصلاح احوالهم

وفي الناس قوم متى اكلوا قبل ان يتعبوا مرا فسد هضمهم وسوا هاولا
صنفان فمنهم خفيف البدن حار المزاج يستمري الاطعمة الغليظة
والباردة كالسكباج البقرية ونحوها استمرا جيدا محكما وتفسد
في معدته لحوم الدجاج والدراج والجدا ونحوها ويتجشا عليها جشا
منتنا سهكا ٥ ومنهم عبل البدن كثيفه فعلاج الصنف الاول بعد
الاغذية الغليظة والحامضة وما اشبهها من الاشربة والفواكه
كالسماقية والحصرمية وشراب التفاح والرمان والسفرجل ويبادر
بها اليهم قبل وقت الغشي ومع هيجانه وادمن ذلك فيهم حتى يسكن
هذا العارض واسقهم الما البارد ٥

واما الاخرون فلا تطعمهم شيا حتى يهيج الغشي وقيئهم بالما الفاتر
والسكنجبين واعد ذلك حتى يسكن الغشي ثم اغذهم فانك متى لم تفعل
ذلك خالط المرار طعامهم وفسد هضمهم وفسدت بدوا
فيهم ابدانهم ولا حيلة في دفع هذا العارض عنهم اولا لانه
الثلاثة ولولا كراهيتنا لطول الكلام والتجسيم لعرفت هذا الذي
لتركناه ٥

القول في ان المهرع لنفسه بنكبة

يكثر فيه البلغم فلينفعا هذا الغي وليتجنب الاغذيه الرطبه ولاسيما
البارده ويستعمل الحركة وصاحب المرار ما ينفض المرار وصاحب
السودا ما ينفض السودا فضلا واستكثارا الا انه ان استعمل
كل واحد مما ذكرنا من الاغذيه لم يكد يجتمع فيه ما يحتاج الى استفراغ
لكنه على حال فضل واستكثار

القول في ان التخم الكاينة من الاغذية

الرديه الغذا اشر واردا من الكاينه من الاغذيه الجيده الغذا

فنقول ان تواتر التخم من الاغذيه الجيده الغذا تولد امراضا متشابهه ليس لها
رداءة في كيفيه مثل الحمى الشديده والرمد ميل ونحوها ٥ واما من الاطعمه
الرديه الغذا فامراض سوء خبيثة رديه الكيفيه كحميات العفن
المحرقه والغب وشطر الغب والبلغميه والربع والحمرة والنملة
والسرطان والدوالي والبواسير والربو والاستسقا بحسب الخلط
المتولد من ذلك الغذا الردي ان كان بلغميا فالامراض البلغميه او
كان صفراويا فامراض صفراويه وان كان سوداويا فامراض سوداويه
وان كان دمويا فامراض دمويه ٥
ويكون رداءة كيفيتها ومقاديرها في ذلك بحسب حال تلك الاغذيه
في رداءة كيفياتها ومقاديرها ٥ القول في انه لا ينبغي

فالأجود أن يجتنب الأغذية الكثيرة الغذاء ويستعمل المفتحة
للسدد في الكبد والكلى ولا سيما من أصابه فيهما ثقل فإنه ينبغي
أن يبادر بالفصد في ذلك الوقت ويداوم حتى ينقص ذلك الثقل ثم
يدفع استعماله إلا أنها إن أبطأت بعد ذلك ولدت أمراضا صفراوية
ثم سوداوية ○

القول في اختيار الأغذية بحسب ما يتولد من الخلط الضار ومنع تولد الخلط ونقصه في حال الزكـــثر

من يكثر فيه تولد المرار الأصفر فيجعل أكثر أغذيته الباردة الرطبة
كما الشعير والخيار والقرع والبقول والمز والحامض والريباس
والرمان ويجتنب الحلواء والدسم والمر والمالح والحريف ومن كان
يكثر فيه تولد البلغم فيجتنب الرطبة والباردة الغليظة ويستعمل
الحريف استعمالا معتدلا ○

ومن كان يكثر فيه تولد السوداء فليكثر من الأغذية المرطبة ويعتدل
في المسخنة ويجتنب الحامضة والقابضة والمالحة والحريفة ومن
كان يكثر فيه تولد الدم فليجتنب الأغذية الكثيرة الغذاء والحلواء
ويستعمل الحامضة القليلة الغذاء وليتعاهد الفصد ○ ومن كان

كثيرة ولا تحتمل معدته غذاء كثير الكمية
ولم يحتج بدنه إلى غذاء قليل ولا تشبعه الأغذية القليلة
الكمية ○ متى احتاج الإنسان إلى أن يتولد فيه دم كثير
ولم يمكنه أن يأكل غذاء كثير الكمية لثقله عليه فأعطه أغذية قليلة
الكمية كثيرة الكيفية في الغذاء نحو السميد والكباب وصفرة
البيض والعجل الرضيع ○ ومتى كان احتاج أن يتولد فيه دم قليل وكان لا
تشبعه الأغذية القليلة الكمية فأعطه أغذية كثيرة الكمية
قليلة الأغذاء كالبقول المتخذة بالأدهان ودون اللحم كالسلق والقرع
والقثاء ونحوها والخبز الخشكار وشرب الماء دون الشراب ○

القول في الاحتراس من الأغذية الغليظة والأخذ بالحزم في أمرها

والأجود والأحزم في دوام حفظ الصحة أن يكون الإنسان إذا أخذ
الأغذية الغليظة والمسددة مدة طويلة أن يستعمل الأدوية الملطفة
والأغذية القليلة الأغذاء مديدة وإن لم يكن قد أحس بضرر من الغليظة
فأما إن أحس بذلك فإن استعمال الملطفة حينئذ واجب ضرورة وليكن
استعمال الملطفة في الأبدان النحيفة أقل منه في الأبدان العبلة
الغليظة ○

القول في اختيار الأغذية بحسب

أن يمنع غذاءً مشهوراً برداءة الخلط
الأكله وإن كان يشتهيه اشتهاءً كثيراً
لفرط شهوته له

وينبغي أن يهجر الأغذية المشهورة برداءة الخلط في أكثر الأمور وإن كان بعضها مما يجد بعض الأبدان يهضمها أكثر مما يهضم بعض الطعام المشهور بجودة الغذاء إلا أن هذه الأغذية لا تعدم إذا أدمنت أو يكثر في البدن من جنسها الخلط الذي تولده وتقلب الدم المعتدل في طول زمان إلى طباع مناسبة لذلك الخلط

مثل

القول في أنه لا ينبغي أن ينتقل من عادة
جرت في أمر الطعام ضربة بغتة
بل على تدريج وإن كانت رديئة

الذي ينبغي ألا ينقل عادة جرى عليها أمر الغذاء من وقت أكل وشرب شراب صرف أو ممزوج إلى غيرها دفعة لكن على تدريج شيئاً بعد شيء وقليلاً بعد قليل بل لا يرى نقل عادة البتة ولا سيما إن كانت مزمنة ولم يكن الإنسان منتفعاً بنفسه إلا أن تكون عادة رديئة جداً ويضر الإنسان بنفسه فعند ذلك يروم نقلها إلى ما هو أجود على تدريج

القول في الإخبار لمن يحتاج بدنه إلى غذاء

فلذلك يقبلها في مرات كثيرة استولى عليه الهضم والغذاء كثيرة
في العروق ومن ما ينزل عنه في الثفل يخصب عليه البدن ويسمن
وإذا كان مختلف النوع وأخذ منه دفعة شي كثير نزل الكثير بالثفل
ولم ينفذ في العروق منه شي كثير ومن أجل ذلك يكون الأول تدبيرا
مسمنا والآخر تدبيرا مهزلا

القول في تدبير من يجري عليه أمر الغذاء في كل يوم وليلة من جهة الغذاء

إذا أمكنت القوة والفراغ أن يقسم الغذاء في يوم وليلة
على الثلث والثلثين ويبتدأ بالثلث في أول النهار وقبل أن ينقضي
منه ساعات كثيرة وليكن ما كان من الغذاء من بقول الفاكهة أو ما
هو أرق وأسرع نزولا في هذا الثلث ولتوخذ الثلثان في آخر
النهار وليكونا في الغذاء مما هو أكثر غذاء وأبطأ نزولا وأغلظ
في هذين الثلثين

القول في الاحتيال لمن هو صغير المعدة وضعيفها حتى يصل إليه من الغذاء قدر حاجته

ومن كان ضعيف المعدة لم يحتمل أن يأخذ من الطعام في مرة واحدة

القوة والهضم في البدن وانه ينبغي في حفظ الصحة ان يغذا القوي الهضم بالكثيرة الاغذا وبالضد

فينبغي ان تتفقد حال المتغذي في قوة بدنه وحسه وهضمه فان وجدته
خصيب البدن كثير الدم قوي القوة جيد الهضم والشهوة والاستمرا
غذوته بالاغذية الغليظة والكثيرة الاغذا كلحوم البقر والحملان
والخبز السميد والبيض المسلوق والشوا والكباب ٥
ومن وجدته منهم منهوكا غير قوي الشهوة والهضم غذوته
بالاغذية الرطبة السهلة الانهضام كالبقول واللحوم
اللطيفة الرطبة القوام ٥

القول في الاحتراس من الاغذية الغليظة

القول في ان الطعام الواحد من النوع الواحد يخصب البدن ولا سيما اذا فوظب

عليه ولم يوجد صرفه مقدار كثيرة مرات كثيرة
والاطعمة المختلفة النوع تهزل ولا سيما اذا اخذ منها مقدار
كثير في مرة واحدة اذا كان الطعام واحدا في النوع واخذ منه

والمشايخ إلا الذين هم في الغاية القصوى من الشيخوخة فإن أولئك
يحتاجون إلى الغذا دفو متواتر وأما الصبيان والفتيان وأكثر النسا
والخصيان ومن لحمه من الرجال لحم رطب وهو أبيض فإنه يقل صبرهم
على الجوع والعطش وتضعف وتنحل أبدانهم عليه سريعا ولا سيما
إن اتفق مع ذلك برد هوا أو حركة قوية فلذلك ينبغي أن يجعل
كل إنسان مصابرته للجوع والعطش بحسب حاله فيصابرهما
من يتسع بذلك الضرر

القول في أن الغذا وإن كان جيدا فالإكثار من كميته أو [illegible]

يتولد عنه خلط ردي

الأغذية الجيدة وهو الذي يتولد دما إن كثر الإنسان في الكمية تولد عنها
البلغم وإن أفرط في نقصانها عن الواجب تولد عنها المرار ولذلك
ينبغي ألا يتكل الإنسان في أمر الأغذية الجيدة على جودتها ويستهين
بكميتها فيكثرها ويقصر فيها فإنك لا تعلم أنها لا تولد إلا الدم
الجيد فإنها لا تولد الدم الجيد إلا إذا كانت بمقدار لا تثقل على الطبيعة
بكميتها ولم تنتقص عن الحرارة الغريزية بقلة مقدارها ٥

القول في التحرز من [illegible]

مقدار ما يملأ المعدة حتى تتمدد ومقدار ما يكتفي به لأن غذائه
لا سيما إن كان زيادته مع ضعف المعدة بدنا عطبا ولذلك ينبغي ألا يكون
طعامهما ولا في مرة واحدة بل مرتين وأكثر ويأخذوا منه في كل مرة
مقدار ما لا يمدد المعدة ولا يثقل عليهما ٥

وكذلك الحال فيمن كان صغير المعدة وهؤلاء جميعا يثقل عليهم
الطعام إذا أخذوا منه مقدار شبعهم دفعة حتى يقلقوا ويتشاقوا
إلى الغثي والقيء وتضيق نفوسهم بعض الضيق ويعسر عليهم
الاضطجاع ويقصر نومهم إلى أن ينزل ذلك الطعام وتيقوه

القول في منافع الجوع والعطش ومضارهما وأي الأبدان أشد احتمالا لهما

من منافع الجوع والعطش أنهما يذهبان الامتلاء ويحللان الورم ويهزلان
المفرط السمن ويذكيان حاسة الشم والسمع والبصر ويستأصلان
الأمراض الرطبة ويحللان النفخ والرياح ٥

ومن مضارهما أنهما يشعلان الدم [illegible] حريفا ويلهبان الحميات
ويهيجان الصداع ويسقطان القوة ويهيجان الأمراض الصفراوية
أو لاثم السوداوية ٥

وأحمل الأبدان لهما أصلبهما وأيبسهما مزاجا والكهول

من الطعام وثقله على المعدة في الأوقات

والبلدان الحارة وحيث لا يوجد ماء بارد يشرب عليه
وشر ما يكون ضرر تمدد المعدة من كثرة الغذاء في الصيف والخريف
في البلدان الحارة ولا سيما حيث لا يوجد ماء صادق البرد يشرب عليه
وأسلم ما يكون ذلك في صميم الشتاء والبلدان الباردة ٥

القول في أن أضر ما يكون الاستكثار من الأطعمة لمن عوده مثله من التخم

وبدنه خصب من اللحم
أضر ما يكون الأكل المفرط الذي يمدد لكثرته في المعدة من هو بدنه
كثير ومن هو خصب البدن لا يحتاج إلى زيادة فيه ٥

القول في أنه ليس ينبغي أن يرى أن الطعام القليل الكمية ينهضم هضما جيدا

فقد تقع أسباب مانعة من ذلك ونحو هذه الأسباب
ليس ينبغي أن يظن أن الغذاء القليل الكمية يستولي عليه الهضم
في كل حال لأنه قد يمكن أن يقع خلاف ذلك لضعف القوة الهاضمة ولقلة
الحاجة إلى الغذاء ولرداءة الكيفية أو لصلابة جرمه أو لتحرك حرارة
المعدة أو لنقصان مقدار الغذاء من المقدار الذي لا يتشبك في المعدة

المعدة ممتلئة غاية الامتلاء والتكاسل عن القيء مثل تلك الفار

متى اتفق يوما ما للانسان ان ياكل ويشرب اكلا وشربا كثيرا
ثم تثقل عليه معدته جدا او تضيق عليه نفسه ويعسر اضطجاعه
فينبغي ان يبادر الى القيء قبل ان ينزل ذلك الثقل عن معدته ولا يبادر له
وان كان هذا اصابه امثال ذلك مرارا فلم يعرض له بعقبه عارض
سوء فلا بد ان يعرض عن هذا الحال وان استولى عليه الهضم
الامتلاء المفرط الذي يخاف معه تشنج العروق وانفجارها

القول في ذكر تدبير دافع لامتلاء العروق

واذا اتفق للانسان ان يكثر من الطعام اياما ما ويعتمد اغذية كثيرة
الغذاء فينبغي ان يتلافى ذلك بتقليل الاغذية وجعلها من الغذاء
القليل الغذاء اياما ما وان لم تظهر دلائل الامتلاء فان ذلك احزم
من ان لا يترك والامتلاء الا بحسب التفاوت ويوقع بذلك الامراض
الامتلائية ومن اجل ذلك يكون هذا التدبير حزما في حفظ الصحة
واجبا ان يستعمل في ابدان النساء فضلا عمن يريد ان يقوى ويخصب
بدنه ○

القول في ان اشر ما يكون التملو

في الشتا ولذلك ينبغي ان يستعمل البوارد في الصيف اكثر والطبيخ في
الشتا والشكل الاخر ممن يكون عليه النايم بعد الطعام

القول فيمن يحتاج الى المشي بعد الطعام ضرورة ومن لا يحتاج الى ذلك بعد الطعام

المشي الرفيق اللين بعد الطعام غير ضار بل نافع لمن كان شغل راسه
اذا نام بعد الاكل سريعا ومن يشكي خفا معدته سريعا ولا ينتقل
راسه عن المبادرة الى النوم بعد الاكل فيمكنه ان ينتصب قدر نصف
ساعة مقدار ما يستقر الطعام في قعر المعدة

فاما الاستلقا مع الفراغ من الطعام قبل المشي الرفيق والانتصاب
قليلا فليس بمحمود وان كانت العادة قد جرت به فليكن الراس
والعنق والبدن والصدر منصوبين الى اسفل نصبا كثيرا

وعلى هذا الشكل ينبغي ان يكون النوم بعد الطعام ولو على جنب وان يكون
الراس عاليا فالنوم على الظهر ردي جدا بعد الاكل والاجود ايضا ان يميل بعد
الاستلقا على الجانب الايسر ساعة بمقدار ما يحس ان قد سخن
ذلك الجنب ثم ينام على الايمن فهذا هو الاحمد في اكثر الاحوال
وقد يقع الامر الواحد بعد الواحد بخلاف ذلك فلينظر كل انسان
ما هو اخف عليه من الاشكال والاعضاء واسهل لنفسه عند

فانه في هذه الاحوال كلها يعسر الهضم ولو كان الطعام قليل
الكمية

القول في العطش الحادث بالليل ومن يجوز له ان يشرب في تلك الحال

ومن لا يجوز له وضرر الطعام الحار الفعل والبارد الفعل ووقت استعمالهما

من عطش في الليل بعد نومه فلينظر فان كان عطشه شديدا ولا يمكنه من النوم البتة فليشرب ماء قليلا ويطلب النوم فان نام فذلك وان قلق ايضا لشدة العطش فليشربه ايضا ما دام لا يمكنه النوم من العطش واما ان كان عطشه يسيرا فلينظر هل كان فعل من الماء والشراب يومه ذلك فان كان فعل ذلك فليشرب الماء وان كان لم يفعل منهما بل اكل وشرب شرابا صرفا كثيرا وذر بوله او عرق عرقا كثيرا او اكل اغذية معطشة فليمتنع من شرب الماء ويطلب النوم فانه سينام ويسكن عطشه من بعد واكثر ما يهيج هذا العارض من من مزاجه حار ○ وشرب الماء على الريق ولا سيما الصادق البرد رديء الا لمن به من شرب النبيذ القوي الصرف او لمن كان حار الكبد جدا فان هاولا ينتفعون به ولا سيما في زمان القيظ والصيف ○
والبارد جدا يولد فساد الهضم ويضعف المعدة وشر ما يكون

دسمها او يتلقم بلقم من شحم الكلى او يشرب شربة من دهن اللوز
او يشتغل باللوز او يمص التفاح والكمثرا والسفرجل على شوائه ويكثر
فواجه فان اضطر الى ان يتفق له شيء من ذلك فليعتنيه ان يخلو من ذلك
اسرع ما يكون ويبادر الى ان يحسو بعض ما ذكرنا ويعرق راسه بدهن
الورد المبرد ويشرب ماء ممزوجا بخل وياكل من الفواكه الحامضة القابضة

القول فيمن يضطر الى اللهنة ومقدارها ووقتها

ومن الناس قوم ان لم يبادروا فيطعموا صدعوا وانقطعت شهوتهم
للطعام يومهم ذلك ودام بهم الغشي والكرب ونحوها ولا سيما اصحاب الابدان
الحارة المرارية فليبادروا الى ان يطعم به هذا العارض ويجعل اول ما يكون
فان منهم من يجزيه في ذلك شربة من ماء وسكنجبين ومص تفاحة او رمانة
ومنهم من يحتاج الى شربة سويق ومنهم من يحتاج الى كعك ورغيف
او بعضه او شربة من ماء فليقتصر كل واحد على مقدار كفايته من اللهنة
هذه ولا يجاوزنها سعة من الغذاء واحوج ما يكون اليها اصحاب الاسعاد
والاوقات الحارة فاذا هم فعلوا ذلك اشتهوا الطعام وهضموا
هضما اجود وان لم يفعلوا ذلك لم تصح لهم شهوتهم يومهم
ذلك ولم يزل الواحد غشي وكرب الى ان يتغذوا وقلما يكون بهم

نومه الاكول عليه ومن كانت تعتريه علل في كبده فالنوم على
الجنب الايمن بعد الامتلا من الطعام يضره ومن اضطر الى المشي
بعد الطعام فلا ان يخف الطعام عن اعالي المعدة قبل النوم ولا يمتلي
الراس فليكن مشيا دقيقا ساكنا ه

واما من احتاج الى اخراج الثفل من الامعا وكان الطعام قد نزل من
المعدة اليها فليكن مشيا قويا حثيثا مزعجا ومما يمنع امتلا
الراس على كثرة الطعام استعمال البطو والدلك على الساقين فيما لكعبهما
وما يليهما والقدمين وغمزهما والمشي الطويل الرفيق والمداومة
النوم ولزوم الانتصاب الى ان يخف البطن وان نام اذا نام
على شكل منتصب كما ذكرنا ه

القَوْلُ فِي الاِحْتِيَالِ لِمَنْ اُضْطُرَّ الَى أَنْ يَشْرَبَ شَرَابًا وَلَيْسَ يَشْتَهِي طَعَامًا

او لا يمكنه في ذلك الوقت او شرب شرابا بعقب
طعام كثيرا وقلما على جوع وخلا من المعدة

ومن اضطر ان يشرب الشراب وليس يشتهي طعاما يخشى منه التشنج
والاختلاط في العقل ولا سيما ان كان يضره الحالة توجب ذلك من
مساعدة صديق او امر ملك فينبغي ان يحسى حسوا من اسفيذباجه

الرديه الى تعرض لاصحاب الابدان الى تحتاج الى غذا موسع عن الاكلتين
بعضها بعض لمن تحتاج الى اكله واحده فليا كل ثلاثة اكلات في يومين
نصف في يوم منها غدا وعشا وفي يوم غداء ويوخر الوقت بعض وهو
اليوم الذي كان فيه العشا ٥

القول في اختيار الاغذية وتدبيرها بحسب امزجتها للابدان وقد لا يكون وجيزة

على امزجتها ومثالات الاطعمه الموافقه لكل مزاج منها
من كان حار المزاج يابسه فلتقعه جدا يسرع اليه الحما من احتمال الجوع
والعطش ولا سيما ان تعبوا مع ذلك وكان نوابي بهو احاد فيحتاجون
الى ان يباكروا الغداء وان ياكلوا في اليوم اكلتين ويدعوا الراحة
وشرب الما البارد ويكون اغذيتهم تقعه لا طبيعيه لها الاسيما
مزازة او حرافه او ملوحه بل يكون امحضه التفاهه كالقرع والبقلة
وللبنا والخيار الرطب والخبز والما والمامت ٥
واما الى الدسومه او الحلاوه وان كانوا قد اشتهوا فصل التهاب
اختيار ان يكون ما تنا ولوه حامضا ويكون مع ذلك ليس يكثر الاغذا
جدا لانه تتولد فيهم عن المزه والحريفه والمالحه اخلاط رديه حاره
وعن الكثير الاغذا سدد في مسام البدن تعقبهم حميات الاوان

ثم تعاودهم الشهوة وينبغي متى حدث ذلك ان يشربوا جلابا
او سكنجبينا او ماء حارا او يتحسوا بعض الامراق التي لا فلفل فيها
ولا حموضة ويتمشوا حتى يتنفخوا وينزل طعامهم ثم يسكنوا حتى
تعاود الشهوة فياكلوا حينئذ واكثرها ولا فطام بخاف صغر
وسمن ○ **القول في عدد مرات الغذاء**
والامور منها التي قد جرت العادة به في الاكل هل الاكثر الاكلة
والاكلتان في يوم او ثلاث اكلات في يومين فمن كان يأكل اكلة
واحدة في يوم وليلة ضعف عليها واضطرب نومه واحمر بوله
ووجد بعد انحدار الطعام عن معدته كانه خاوي البطن يحتاج الى شي تدعم
احشاءه فليأكل مرتين وليقسمهما بحسب ما قد ذكرنا قبل ويجعل
اكثرهما كبيه واقواهما عند العشاء ○
ومن كان اذا اتعشى بيوم عدا ثقلت معدته وعسر نومه واصابه شي من
صنوف النفس والكرب وان لم يصبه شي من هذه الاعراض يسقط شهوته
من الطعام فليقتصد على اكلة واحدة ولا سيما ان لم تكن الشهوة
الثانية قوية ويجعل وقتها ان كان مارغا بعد حركة ○
ومن تهيا له ان يكون بعد غدائه ومن اعتدلت حالته من هذه الضروب
العارضة فكان يعرض له عن اكلة واحدة بعض ما ذكرنا من الاعراض

ان شا الله الفول في الاغذية التي تستحيل استحالات ردية
تقارب السموم : من الاغذية اغذية اذا فسدت في المعدة
او عرض لها من خارج عارض يوجب فيها فسادا بلغت مضرتها
مضرة السموم فمنها الفطر فانه ربما ربا في المعدة حتى يخنق
اذا لم يحز معالجا بما يقطع ويلطف : الشوا الذي يلف بصفر يل
ساعة يخرج من التنور ويبقى كذلك حتى يبرد فكثيرا ما يقتل
وخاصة ان كانت سمكة كبيرة : السمك المشوي بالدهن
اذا اقام في سرداب او بيت ندي مرة فربما تولدت عنه هيضة
قاتلة محففة : والكشبل وكثير من البوارد التي تخرج لطول
مقامها في السراديب تورث ايضا هيضة ردية والطعام الذي
يقع فيه في السراديب الوزغ وكثير من خشاش الارض وضروب فكثيرا
ما يقتل والطعام الذي يقع فيه ذر كثير يهيج في البطن نفخا
كثيرة عسيرة الانحلال والعموما وكذا البايت يبيح وربما هيج
القي والهيضة والفزع يستحيل متى طال مكثه في المطبخ الذي
هو اول كيفية ردية جدا والاسفيرباجات البايتة التي يرو
فيها الحموضة كلها تورث الهيضة والخبز المتخرج كثيرا
ما يورث غشيا صعبا وكذلك الشوا البايت المولح والنمكسود

استعملوا الدلك والرياضة وهم لا يحتملونها فلذلك الاجود
ان يدعوها الى الاغذية الكثيرة الاغذا ٥ وقد يتولد فيهم ايضا
من البلغم والدسم والشحم وتبقى الابدان صغيرة وسمر كاهرة العروق
غليظة يابسة اللحم غليظة الجلود سريعة الحركات خفيفة النوم
تنشرح وتاذي بهما بالاغذية الحارة وبالمدافعة بالغذا وبالضد ٥
من هذه الاحوال اصحاب الامزجة الباردة الرطبة وهاولا ايبس
سماق وخوة لينة اللحوم رقيقة الجلود ضيقة العروق خفيفة
ثقيلة النوم بطيئة الحركات ٥
ومن كان بارد المزاج يابسه تحتمل المدافعة بالغذا زمانا طويلا
ويتولد فيه عن الحامض والقابض والتفه اوجاع موذية ويشتهي
دائما الحلو والدسمة والحريفة ايضا في بعض الاحوال وهذه الابدان
سود غليظة سمر غير خصبة ليس لها نضارة اللون ولا كثير حمرة
وبالغذو بالضد ٥
من هذه اصحاب الابدان الحارة الرطبة وبها ولا يضر جميع ... ...
الابدان لبنوها حسان الالوان ٥

والحلو والدسم والتفه والعلل الحلاوة

في رسم واحد
ونثر جميعا قريبة بعضها من بعض واخوة بعضها لبعض

بقوة قوية المفرود بطوس والترياق الا ان الترياق ينفع مع
ذلك من لذع الافاعي والمفرود بطوس كاف لدفع ضرر
السموم التي تقع في الاغذية واعتياد المفرود بطوس اهون
من اعتياد الترياق وذلك ان مدمن الترياق لا بد ان يدق بدنه
ويقضف واذا دعت الحاجة الى ذلك وكان الرجل ممن يقوم لا
يومن منهم ذلك فليبدا بشرب المفرود بطوس اول يوم من
كانون الاول (ديسمبر) وليشرب منه جميع ايامه وزن دانق ولتكن
النسخة القديمة التي لا سقمونيا فيها وايام كانون الثاني (يناير)
وزن دانقين ثم يزيد في كل شهر سدس درهم الى شهر
حزيران (يونيه) فان لم يحدث حادث يحذره شربه ايضا حزيران (يونيه) فان
حدث حادث قطعه حزيران (يونيه) وتموز (يوليه) واب (اغشت) وايلول (شتنبر) ثم ابتدا في
شربه في تشرين الاول (اكتوبر) فان الطبيعه تالفه حتى ياخذه
السنة كلها ولو كان محرورا فاما المبرود جدا فانه قد ينبغي
ان ياخذه ايام السنه كلها واذا خالط اللحم والدم كيفية
هذا الدوا امتنع ان تعمل فيه السموم القاتلة وقد شهد
هذا الرجل المسمى ايضا الدوا باسمه وكان ملكا مرات
كثيرة من السم فلم يوثر فيه اثرا البتة وكان مدمنا لهذا

والمرزه

رديّ جدا ولا سيما السمين منها والسمك المالح العتيق جدًّا
وكذلك اللبوب الحمصة والادهان المسيحة رديه والشراب
المنتن الريح الذي يستبشعه النفس رديّ جدا والفواكه التي
قد تعفنت واستحالت الى طعم منتن او مر رديه جدا والحنطة
وساير الحبوب التي قد اصابها من نتنها سوس او يرقان وكثير
ما يعبها النمل والجراد رديه الغذا والتي انفق ان تسقي موما زدن
نشو كيفيتها ومن الاعشاب التي ترعاه الحيوان ما لا يضر ذلك
الحيوان ويضر بالناس جدا ولذلك ينبغي ان يتحرز ذلك منها
ومن اجل ذلك كثيرا ما يحدث عن اكل طير السمان تشنج وعن اكل
السمك الذي في انهار فيها الجلسفند في غيب ربما قتل وربما
عرض من البان البقر التي تعتلف البزر اسهال مفرط جدا ۝

القول في دفع مضار السموم :
بتدبير اذا دبر به البدن امتنع
من تاثيرها :

من خاف ان تدس السموم في اغذيته فانه ينبغي بعد احترامه
من ذلك بتوكيل الثقات بطعامه وشرابه ان يعود نفسه
اخذ الادويه التي لها ان تمنع افاعيل السموم والذي يفعل ذلك

جوفه من ذلك الطعام شي وان لم يكن فيه سم لم يحدث
فيه ولا عرضا اخر البتة واذا اخذ ايضا من التين العلك العسل
خزان ومن الجوز خمر فرفا معا وطرح عليهما مثل
نصفهما من ورق السذاب ويقوي هذا الجزء في كل يوم قبل تاثير الادوية
القتالة في اجزائها وان وقعت التهمة في حال ولم يكن قد تقدم
في شي من هذه فليستكثر في الطعام من الثوم ويزاد في مقدار
الشراب وفي مزاجه فان البدن اذا كثر فيه البخار الرطب
امتنع ان يتاثر من الادوية القتالة بسرعة واذا لم يتفق لمن
سقي دوا قتال ولا اتفق وقت التهمة الاستكثار من الثوم
والشراب وعرض من ذلك ضيق نفس او عارض اخر تلوحق
بالقي وسائر ما يحتاج اليه من العلاج وليتبع ايضا من ذلك وينبغ
عمل السموم الاكثار من الحلوا والدسم وقت التهمة فان ذلك
يوهن قوتها ويبطله البتة ولا سيما اذا اجتمع مع الحلوا
والدسم الشراب الكثير المقدار الكثير المزاج واذا ظن الانسان
انه قد اخذ طعاما مسموما فليبادر الى القي بالجلاب
والسكنجبين مرارا حتى يرى انه قد استنظف جميع ما في
المعدة من ساعته ولا يوخر ذلك ويلاحق ذلك متى ظن به

لهذا الروا ولينبغي متى حرتت بالمحرور من هذا الروا حادث
ان يقبه اياما ويطلي ذلك العارض ثم يعاوده والابتدا من
نصف دانق ودانق والانتها من مثقال الى مثقالين على
حسب احتمال البدن والابدان العبلة البلغمية التي لا
تتاذى بالالتهاب من الادوية الحارة احمل لها ولينبغي ان
ننظر الا يكون بذلك البدن مرض لا يجوز معه اخذه كالزواج
وورم حار في الاحشا ونحو ذلك وهذه احد الاشياء
القوية المشهورة في هذا الفن ومما يفعل ذلك بخاصيته
حجر البازهر المحجر المايق اذا شرب حكاكه في كل يوم
امتنع شاربه من تاثير السموم القاتلة فيه وليس يحتاج
الى تدرج في الاخذ من هذا الحجر لانه لا يولد في البدن
حرا وبردا تاثيرا ظاهرا وانما له ان يفعل بخاصيته
فيه عجيبة والتدرج ايضا الى اخذ دوا المسك المايق حتى
يعتاد ويدمن السنة كلها يفعل شبيها المعروف دحطوس
ويبطل فعل البيش خاصة والدوا المعروف بدوا الطين
المختوم فقد عرف بالتجربة انه اذا اخذ بالعداة متى
اتفق ان يكون في طعام الاخذ له سما تقياه ولم يبق في

ايضا

حوطي

اللوز يغري بالمنوسين   والاسفاناخ ينفعهم جدا

الما البارد يدر العرق   لحم الدجاج جيد رديء للناقهين

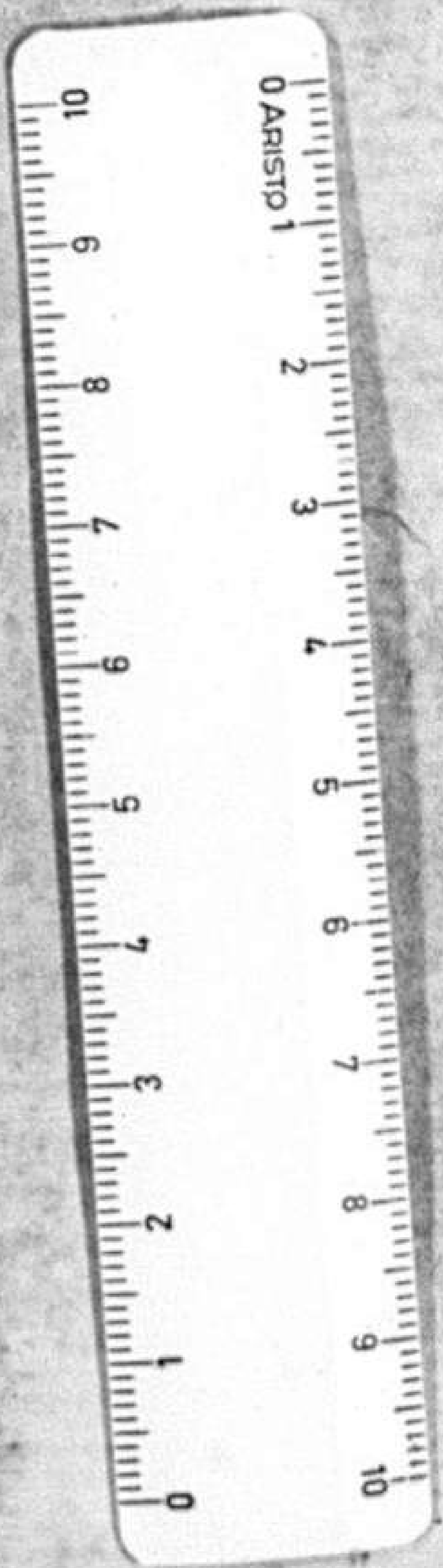
الحوت الصغير ينفع لصاحب الجدري والحصبة

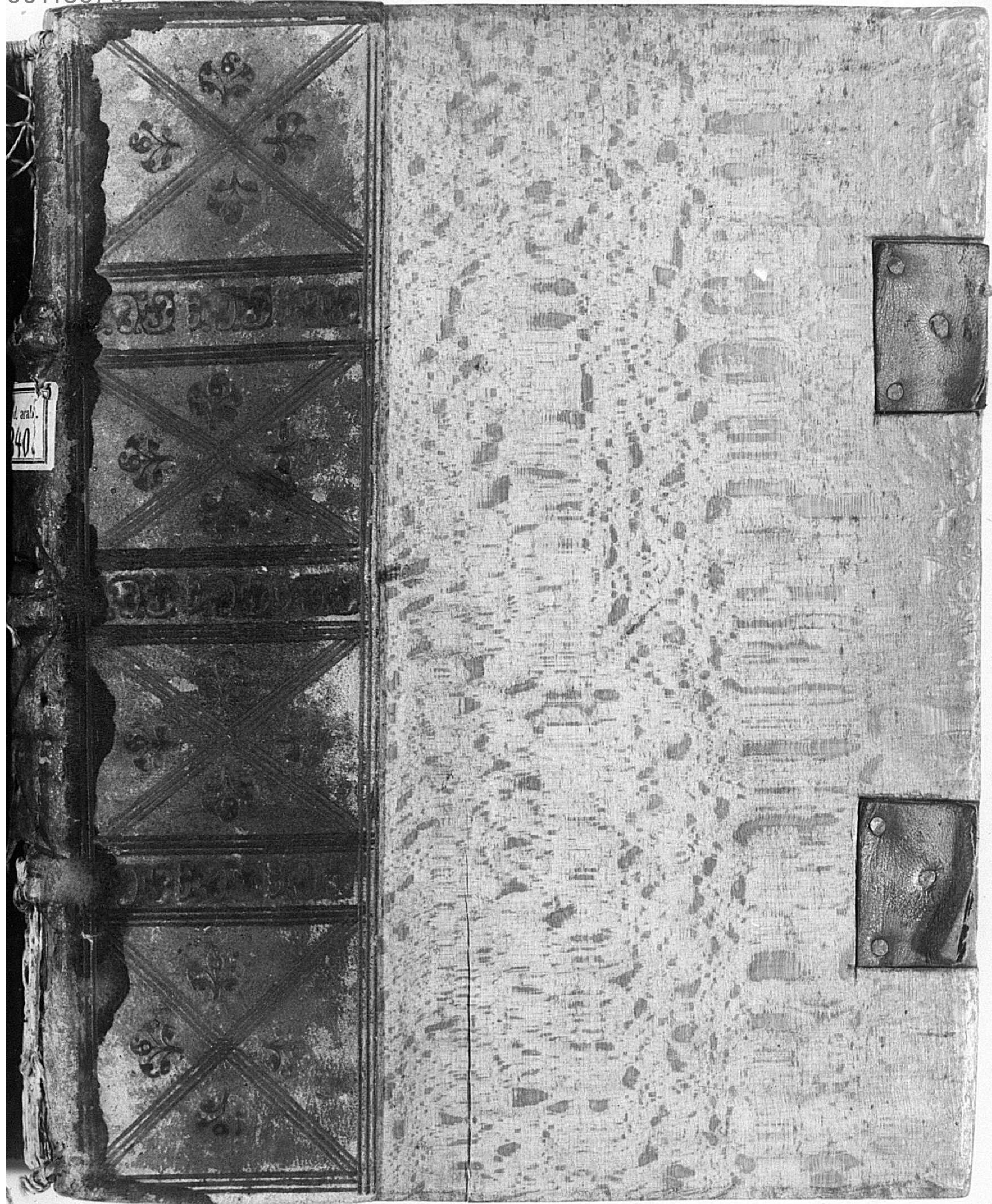
بالفن والمثرود بطوس ودوا المسك والبازهر ثم يشرب اللبن
المتحر مرات مع العسل والسكر الابيض الطبرزد فان لم يعرض
عارض بعد ذلك فقد يقلم من شره وان عرض بعد ذلك ضيق النفس
والخفقان والغشي وبرد الاطراف اخذ من دوا المسك مقدارا صالحا
وكرره مرات كثيرة ومن البازهر المجرب وامتنع من النوم الى ان
يرى هذه الاعراض قد نقصت او بطلت البتة ويشرب من الشراب
الريحاني القوي بافراح صغار متدارك مقدارا كثيرا فانه قد يتم
فعل السموم مع هذا بمشيئة الله عز وجل ○

وقد قلنا في الغرض الذي قصدناه قولا كافيا وبلغنا منه مبلغا
لا نحسب انه سبقنا اليه احد من القدما ولما انتهى بي القول الى هذا
الموضع من كتابي هذا اردت ان اضع اليه فصلا اخر اذكر فيه
ما يوافق وبلايم ثم لما رايت ان هذا الكتاب قد بلغ من الطول مقدارا
صالحا وان هذا الفعل مع طوله كانه خارج من غرض هذا الكتاب
الى معالجة الاسقام توقفت عن ذلك انتظارا لامر الامير السيد
ادام الله عزه فان امر بذلك فعلت ان شا الله تعالى ○

تم الكتاب بحمد الله وعونه

والحمد لله وحده لا شريك له




arab.
40.